SISTEMAS TAOISTAS PARA TRANSFORMAR EL STRESS EN VITALIDAD

MANTAK CHIA

ADVERTENCIA: Este libro no ofrece un método de diagnosis
y sugiere ningún tipo de medicación. Pretende enseñar una manera
de aumentar la fuerza y la buena salud para superar los desequilibrios
del sistema.
Si usted padece de alguna enfermedad consulte a su medico.

1) QUE ES LA CURACION TAOISTA

EL SISTEMA

La curación taoista es un sistema de autoayuda para curar y prevenir la enfermedad y el estrés, así como para intensificar todos los aspectos de la vida. Su concepto clave es un aumento de la energía vital, o Chi, a través de técnicas sencillas y ejercicios físicos. Esta energía o fuerza vital circula después por los meridianos del cuerpo y se encauza hacia la salud, la vitalidad, las emociones equilibradas y la expresión creativa y espiritual. la curación taoísta, sistema práctico al alcance de todos, es una expresión moderna de tradiciones taoístas seculares. La mayoría de estas técnicas eran conocidas en la antigüedad por grupo reducido de maestros taoístas y de alumnos escogidos cuidadosamente. He formulado estos poderosos ejercicios dentro de un amplio sistema que empecé a enseñar al público en general en mi Tailandia natal en 1.973. En 1.978 introduje este sistema en el mundo occidental. Después establecí el Centro de Curación Taoísta en Nueva York y comencé a enseñar allí las los ejercicios. Actualmente enseñamos en varios puntos de los Estados Unidos y por toda Europa. A pesar de su fondo espiritual, la curación taoísta no es una religión. Es compatible con todos los credos, así como con el agnosticismo y con el ateísmo. No hay rituales que realizar ni gurús a quienes someterse. Se respeta mucho al maestro y al profesor, pero no se les deifica. Este libro trata sobre las primeras prácticas del nivel 1 del sistema:

1. La Sonrisa Interior y
2. 2. Los Seis Sonidos Curativos.

El sistema completo consta de tres niveles:
El nivel uno se concentra en la energía curativa y fortalece a la vez que calma el cuerpo.
El nivel dos se ocupa de traducir las emociones negativas en fuerza y energía positiva y
El nivel tres estudia las prácticas creativas y espirituales.
Todos los niveles incluyen prácticas mentales (de meditación) y disciplinas físicas, como el Tai Chi, el Pakua y el Chi Kung de la Camisa de Hierro. El curso inicial, llamado Orbita Microcósmica, está contenido en mi primer libro, "El despertar de la energía curativa a través del Tao', pero también se estudia en este libro como parte de una Práctica Diaria.

EL TAOISMO Y ALGUNOS CONCEPTOS BASICOS DE LA CURACION CHINA

El Taoísmo es el fundamento de la filosofía y medicina chinas y cuenta con una antigüedad de 5.000 a 8.000 años. Es también padre de la acupuntura e inspiración de las modernas terapias orientadas, hacia el cuerpo, como la acupresión, el Rolfing y el Feídenkrais. El Tao se ha definido como "ley natural', "orden natural", "ciclo constantemente cambiante de las estaciones", un arte', 'un método', 'un poder', y 'un camino a seguir". En la opinión del Taoísta, la armonía y el equilibrio son algo esencial para la salud. Se considera al cuerpo como un todo; por ello, el estrés o el daño de un órgano, glándula o sistema debilita el cuerpo entero. Por otra parte, el cuerpo se regula a sí mismo y tiende de manera natural hacia el equilibrio, siempre que se le permita. La enfermedad aparece causada por un bloqueo de energía. El exceso o el defecto de ella en una zona determinada tiene como resultado una enfermedad para esa zona y estrés en todo el cuerpo. La curación taoísta nos enseña a corregir este desequilibrio despertando el Chi, o energía vital, y haciéndolo circular hacia las áreas necesitadas. El sistema taoísta vincula cada órgano a uno de los cinco elementos de la naturaleza: metal, agua, madera, fuego o tierra. Asimismo los relaciona con una estación del año, con un color, y con una cualidad de la naturaleza (p. ej. húmedo, seco, ventoso, etc.). Esta relación describe a menudo las características del órgano. Por ejemplo, el corazón se vincula al verano, al fuego y al rojo. Un corazón sano se asocia con la excitación y con el calor. la estación de un órgano es aquella en la que el órgano es dominante o funciona con mayor fuerza. Cuerpo, mente y espíritu están totalmente integrados desde el punto de vista taoísta. Por consiguiente, la medicina china considera que las emociones negativas como la ira, el miedo o la crueldad, y las cantidades excesivas de emociones positivas, como demasiada alegría o excitación pueden dañar los aparatos y órganos asociados y ser causa de enfermedades. Tanto la Sonrisa Interior como los Seis Sonidos Curativos (estudiados en este libro) ayudan a equilibrar las emociones, así como a mejorar la salud.

EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD ES UN PROBLEMA CON EL NIVEL PROPIO DE ENERGIA

Un Mundo de estrés

Puede ocurrir que exista un determinado problema durante muchos años antes de manifestarse físicamente como enfermedad. Puede manifestarse como un bloqueo o un descenso del nivel de energía del Chi, que conduce a su desequilibrio en ciertas partes u órganos del cuerpo. Si nos damos cuenta de esta falta de equilibrio cuando se presenta por primera vez, contamos con un largo período de, gracia para corregirla. Para muchas personas, el mal humor o las emociones negativas no constituyen una enfermedad. En el Taoísmo los consideramos como el comienzo del desequilibrio de la energía Chi en el sistema, igual que el mal aliento o el olor corporal pueden ser los síntomas iniciales de debilidad o enfermedad del hígado, los riñones o el estómago. La testarudez puede deberse a un desequilibrio de la energía del corazón. Asimismo, puede que el sudor maloliente tenga como causa una disfunción de los riñones, que han perdido su capacidad de filtro para eliminar el exceso de agua contenida en los fluidos del cuerpo. La cobardía y el miedo pueden provenir de una falta de equilibrio de la energía pulmonar o renal. El desequilibrio de los riñones y la vejiga puede dar lugar al dolor de espalda, y se pueden conectar muchos otros comportamientos erróneos e indisposiciones físicas con el desequilibrio de la energía Chi en diferentes partes del cuerpo. Como vivimos en el momento actual, no podemos evitar que se desarrolle nuestro apego por el mundo material y que nos atraigan cada vez más las características de dicho mundo, como las drogas, diversiones, servicios y comida poco natural. Cuanto mayor es nuestra convicción de que necesitamos poseer esto y comprar aquello, tanto más preocupados y perdidos en emociones encontradas nos sentimos. Sin embargo, podemos librarnos de todos estos sentimientos si nos deshacemos del apego emocional hacia estos bienes materiales. El primero de los métodos preventivos básicos que se ha de practicar debe ser aquél que nos ayude a conservar, aumentar y transformar la energía Chi. Cuando se ha padecido un ataque al corazón, es posible utilizar este método para prevenir un segundo ataque. Si existe alguna afección de riñón o de espalda, el empleo de este método puede prevenir su empeoramiento. Las prácticas básicas preventivas comienzan en el nivel del Chi, En el sistema taoísta organizamos todos los meridianos de energía de los órganos que disponen de una red que se extiende desde dichos órganos a todo el cuerpo. Cuando los órganos se hallan bloqueados o mermados reciben menos fuerza vital y por ello son más propensos a retener el. Chi negativo (p. ej., el Chi que conocemos como energía enferma en los órganos o en los meridianos). Si estamos apartados de nuestro interior, es muy difícil advertir un gran cambio interno. Sin embargo, si sabemos conservar, transformar e incrementar el Chi, tendremos más Chi para abrir el bloqueo, aumentar la capacidad de defensa del organismo y prevenir las enfermedades. Somos capaces de vivir la vida feliz y saludable que queremos vivir y de mantener nuestra

salud al tiempo que envejecemos; teniendo vitalidad estable y voluntad de vivir, podemos vivir sin pasar de una enfermedad a otra. El sistema taoísta está pensado para ayudar a llevar una vida sana, libre de afecciones, y rebosante de fuerza para ayudar también a otros seres humanos. Muchos de mis discípulos han dejado el café, las drogas, el alcohol y ciertas diversiones 'innecesarias' con relativa facilidad al comenzar a trabajar en sí mismos para dar satisfacción a sus órganos y sentidos, fortaleciéndoles al mismo tiempo. Uno de ellos, durante un tiempo, dirigió a numerosos obreros de su fábrica y tenía, por tanto, poder sobre muchas personas. No obstante, estaba cargado de deudas, ya que sentía la necesidad compulsivo de comprar cosas. Finalmente, se dirigió a mí y me habló de su situación. Le expliqué que el estrés y la energía emocional habían creado un bloqueo debido a un desequilibrio en la energía de sus órganos. Si estaba dispuesto a intentar fortalecer sus órganos y sentidos e incrementar la circulación de energía por todo su organismo, vería el mundo desde un ángulo diferente. Tras completar la Meditación de la Orbita Microcósmica y practicar los Seis Sonidos Curativos, la Sonrisa Interior y el Rejuvenecimiento Tao, volvió a ponerse en contacto conmigo y me dijo: "Maestro Chia, voy a tomar unas largas vacaciones'. Le pregunté: "¿Qué ha ocurrido?'. Replicó que había vendido la fábrica, pagado todas sus deudas y que aún le habían sobrado unos miles de dólares. 'Quiero descansar, -afirmó-, practicar más intensamente sus enseñanzas y regresar para volver a empezar'. Había un cambio sorprendente en su expresión.

LA MEJOR INVERSION ES LA PROPIA SALUD

Mucha gente emplea toda su fuerza vital en aquello que les facilita la adquisición de bienes materiales, hasta que se agota su vitalidad y se ven afectados por diversos trastornos. Se sienten entonces obligados a gastar cada vez más dinero en hospitales, cirugía, medicamentos y, por último, pasan la mayor parte del tiempo guardando cama. Muchos dicen: 'No tengo tiempo para hacer los ejercicios. Tengo todo el día ocupado con citas de trabajo, reuniones, estudios y con mis hijos". Sin embargo, si se logra desarrollar la mente, el cuerpo y el nivel espiritual de energía, se gozará de mayor claridad mental, se alcanzará una mejor forma física, habrá que dedicar menos tiempo al trabajo y se llegará a una más completa tranquilidad emocional. Muchos de mis alumnos se topan con el mismo obstáculo: les resulta difícil encontrar tiempo para practicar la Meditación de la Orbita Microcósmica, los Seis Sonidos Curativos, la Sonrisa Interior, el Rejuvenecimiento Tao, el Tai Chi Chi Kung, la Camisa de Hierro y la Fusión de los Cinco Elementos. Todas estas técnicas, efectivamente, requieren un tiempo de aprendizaje; no obstante, una vez que se han aprendido, llegan a formar parte de la vida de cada uno. Así, puede practicarse la Sonrisa Interior mientras se espera en una cola. En la vida de toda persona hay gran cantidad de "tiempo muerto" que se desperdicia en algo tan pasivo como esperar; se puede dar sentido a ese tiempo dedicándolo a la práctica de estas técnicas. Muchos de nuestros alumnos, durante el período de aprendizaje de este sistema, llegan a 'robarse' tiempo del que dedicaban al sueño y a las comidas para consagrarlo a la práctica. Sé por experiencia y por mis conocimientos que si se invierten de 30 a 60 minutos diarios en la salud, se acaban ganando de 1 a 4 horas, además de alcanzar los objetivos en menos tiempo. En consecuencia, se dispone de más tiempo para realizar otras actividades.

TAOISMO EN CASA

Para los taoístas, la fuente principal de desavenencias familiares no radica en las diferencias de carácter o personalidad entre los cónyuges. Lo natural es la atracción entre los opuestos. la comprensión es lo más importante, así como el apoyo mutuo para potenciar las virtudes y la mutua ayuda para superar las debilidades. Para comprender al cónyuge, es necesario que uno se comprenda primero. La mejor forma de comprenderse es ponerse en contacto con los propios órganos a través del sistema interior y de los sentidos. De este modo se pueden fortalecer los órganos para transformar la energía negativa y cultivar las emociones y los valores positivos. Las emociones negativas son la principal causa de los desequilibrios de energía en el organismo. La existencia de energía negativa en uno de los miembros de la familia da lugar a emociones negativas en otros, y altera el equilibrio de energía de la familia entera.

LOS DESEQUILIBRIOS SEXUALES SE PUEDEN MODIFICAR CON LA PRACTICA

Otro factor que influye en el fracaso familiar es el desequilibrio en la vida sexual de la pareja. La vitalidad saludable es una de las principales fuentes de la energía sexual. Los órganos y las glándulas son la fuente más importante de dicha energía y, por tanto, si están sanos, aumentan de forma natural la felicidad de la vida sexual. Una vida llena de estrés, contaminación y marcada por las numerosas normas que regulan nuestra

sociedad nos deja desprovistos de energía sexual. Los órganos quedan deprimidos y su vitalidad y energía agotadas. Todo ello es causa de problemas psicológicos y matrimoniales, que pueden producir debilidad muscular, como impotencia (erección inadecuada) en los hombres, falta de tono muscular en los órganos sexuales femeninos. Para una pareja la cuestión fundamental es aprender a aumentar y transformar su energía sexual y corregir así estos problemas psicológicos. En este libro tratamos directamente del fortalecimiento de los órganos internos y de los sentidos.

LA PAZ DE LA ENERGIA CHI

El equilibrio de la paz del Chi en una persona es muy importante, puesto que puede contribuir al equilibrio del Chi de otra persona próxima. Cualquier exceso causa un desequilibrio en la energía Chi y destruye la paz. Hay cinco aspectos de la paz que son necesarios para la familia:
Paz de la mente
Paz del corazón
Paz del cuerpo
Paz de los órganos y
Paz de los sentidos.

Según el taoísmo, el exceso de ruido afecta a los oídos y a sus órganos asociados, incluyendo los riñones y la vesícula, pues causa miedo y perturba la paz. los excesos de comida y bebida afectan al bazo e, indirectamente, al hígado, lo que se traducirá en ira, mal humor y, por consiguiente, destrucción de la paz familiar. Ver excesivamente la televisión afecta a los ojos y como consecuencia al hígado y a la vesícula biliar, lo que causa pérdida de energía, al debilitar la vitalidad del cuerpo entero. El ejercicio violento o el trabajo excesivo afecta a los tendones. Por último, una preocupación excesiva afecta al sistema nervioso. La debilidad de los órganos, los sentidos y los nervios puede degenerar a cierto tipo de características personales desagradables y malos hábitos que, a la larga, causan dificultades a la familia entera. Si se descubre la fuente del problema y se practican ejercicios y meditaciones como los Seis Sonidos Curativos y el Rejuvenecimiento Tao, pueden tratarse el equilibrio de la energía Chi y la debilidad de los órganos. Es importante comprender los problemas y emplear las prácticas taoístas para ayudar a los miembros de la familia a superarlos, con objeto de prevenir mayores trastornos. Si los miembros de la familia realizan estas prácticas juntos, su energía se intercambia y se equilibra en un todo familiar. Cuando uno de ellos sucumbe a una enfermedad debida al estrés o a energía emocional negativa, los demás pueden ayudarle a equilibrar dicha energía antes de que se presenten trastornos más graves.

2) La sonrisa interior

Beneficios

Energía de bajo nivel versus energía de alto nivel

En el taoísmo relacionas las emociones negativas con la energía de bajo nivel. Muchas personas llevan una vida llena de ira, tristeza, depresión, miedo, preocupación y otras variantes de la energía negativa. Estos tipos de energía están llamados a causar enfermedades crónicas y a quitarnos la mayor parte de nuestra fuerza vital. La Sonrisa Interior es una verdadera sonrisa dirigida a todas las partes del cuerpo, incluyendo los órganos, glándulas y músculos, así como el sistema nervioso. Produce energía de alto nivel capaz de curar y de ser transformada a veces incluso en un nivel de energía superior. Una auténtica sonrisa transmite energía afectuosa, que tiene el poder de animar y curar. Sólo hay que recordar alguna ocasión en que nos hemos sentido preocupados o enfermos y alguien, quizá un extraño, nos ha dedicado una sonrisa amplia: súbitamente nos hemos sentido mejor. Norman Cousins, primer editor de "The Saturday Review', ha escrito en "Anatomy Of An lliness' que se curó de una extraña enfermedad de los tejidos viendo películas de los Hermanos Marx. Una de mis alumnas venció el cáncer de mama practicando continuamente la Sonrisa Interior a la parte afectada. En la antigua China, los Maestros taoístas ya conocían el poder de la energía de la sonrisa. Practicaban la Sonrisa Interior, para mover la energía chi y producir un alto nivel de ésta y obtenían como resultado salud, felicidad y longevidad. Sonreírse a sí mismo es como dejarse acariciar por el amor, y el amor puede curar y rejuvenecer.

la Sonrisa Interior dirige la energía de la sonrisa a los órganos y glándulas fundamentales para la vida. irónicamente, aunque prestamos mucha atención a la apariencia externa, pocos somos conscientes del aspecto de los órganos internos, de su localización o de sus funciones. Es más, somos insensibles a los sutiles avisos que nos envían cuando los maltratamos con dietas inadecuadas y con formas de vida poco saludables. Somos como un jefe que nunca prestara atención a sus empleados y que se enfadara cuando algo sale mal. Si nos familiarizamos con los órganos y glándulas, apreciamos lo que hacen y aprendemos a descifrar sus mensajes, seremos recompensados disfrutando de mayor relajación y vitalidad.

Secreción melosa o secreción venenosa.

La Sonrisa Interior es efectiva especialmente por contraatacar el estrés de la vida. En nuestra sociedad se gastan millones de dólares para hallar un modo de combatir el estrés. A menudo, estos remedios sólo proporcionan un alivio momentáneo. la Sonrisa Interior tiene íntima relación con la glándula del timo y aumenta su actividad. En el sistema taoísta, el timo es la sede del amor y de la fuerza vital de la energía Chi. Cuando nos encontramos en una situación de estrés emocional, esta glándula es la primera afectada. En el libro "Your Body Doesn't Lie', de John Diamond, se presenta un estudio que muestra que el timo desempeña el papel de maestro que controla y dirige la energía vivificante y curativa del cuerpo. la teoría sobre el cáncer formulada por Sir MacFarlane Burner, australiano ganador del premio Nobel, sugiere que si se estimula la actividad del timo, se tendrá como resultado una mayor posibilidad de prevenir el cáncer. Una de las células producidas por el timo son las células tipo T. Su función es aislar las células anormales y destruirlas. De todos los billones de células que se producen en el organismo todos los días, algunas son anormales. Si las células T no son activadas por la hormona del timo, las células anormales continuarán proliferando y desarrollarán un cáncer clínico. Por ello, el timo desempeña un papel crítico en la prevención del cáncer en la vida adulta. En la quinesiología aplicada, hay un modo de examinar la fuerza o la debilidad de la glándula del timo en el que la Sonrisa Interior tendrá un importante papel. Compruébelo con un compañero: Toque el timo, localizado en el punto donde la segunda costilla se une con el esternón, por debajo de la garganta. Asegúrese primero de que su compañero no sonría, sino que haya dejado caer los músculos faciales y las comisuras de la boca. Haga que mantenga una mano extendida a su costado, mientras usted presiona la mano caída. Después, vuelva a probarlo con su compañero sonriendo y note la diferencia. Esto demuestra que, cuando se sonríe, se activa la glándula del timo.

Los sabios taoístas afirman que cuando se sonríe, los órganos producen una secreción similar a la miel, que nutre todo el cuerpo. Cuando se está enfadado, temeroso o sufriendo estrés, los órganos producen una secreción venenosa que bloquea los canales de energía, se instala en los órganos y causa pérdida de apetito, indigestión, aumento de tensión arterial, taquicardia, insomnio y emociones negativas. Sonreír a los propios órganos les hace también expandirse, hacerse más suaves y húmedos y, por tanto, más eficaces. Como resultado, el hígado, por ejemplo, tiene más espacio para almacenar elementos nutritivos y para desintoxicarnos de sustancias nocivas.
La práctica de la Sonrisa Interior comienza en los ojos. Estos están unidos al sistema nervioso autónomo, que regula la acción de los órganos y las glándulas. Los ojos son los primeros en recibir señales emocionales y obligar a los órganos y glándulas a acelerarse en ocasiones de estrés o peligro (reacción de "lucha o huida') y a tranquilizarse cuando ha pasado la crisis. Desde un punto de vista ideal, los ojos mantienen un nivel de respuesta tranquilo y equilibrado. Por ello, relajando sólo los ojos, podemos relajar el cuerpo entero y así liberar la energía para la actividad que queramos realizar.

Lo que podemos aprender por medio de la Sonrisa Interior.

Cuando estamos estressados, en un estado emocional alterado, o nos dejamos dominar por el temor o la ira, nuestros órganos se obstruyen y nuestros niveles de actuación disminuyen. Se consume gran cantidad de energía, y nos volvemos pesados, faltos de reflejos y de alegría. Nos vemos entorpecidos para desarrollar nuevas ideas y, si tratamos de esforzarnos para aprender algo, el tema en cuestión se escapa a nuestra mente y no podemos integrarlo en nuestro mundo. En el sistema taoísta creemos que nuestros órganos, sentidos y partes del cuerpo tienen que ver también con el aprendizaje de cualquier tipo. Cuando sonreímos a nuestros órganos, sentidos y glándulas, conectamos y nos comunicamos bien con ellos. Cuando nos dejamos invadir por el estrés o por el miedo, todos los órganos y sentidos se cierran. Por ejemplo, cuando alguien no nos gusta, nuestro cuerpo rehusa admitirlo, y es incapaz de aceptar sus enseñanzas e ideas.

Principales fuentes de la energía auditiva.

Las principales fuentes de la energía auditiva son el riñón y su órgano asociado, la vejiga. Cuando los riñones funcionan bien, estamos más alerta y, por tanto, capacitados para aprender. Los riñones están conectados con la apertura de los oídos. El sentido auditivo - el oído es muy importante a la hora de aprender. Cuando los riñones son fuertes, se incremento nuestra agudeza auditiva, lo que intensifica nuestra capacidad para el aprendizaje. La vesícula ayuda a eliminar los fluidos tóxicos, y ello purifica la sangre y hace que los humores fluyan de manera más libre. Si la vesícula está dañada, las funciones del riñón se verán también afectadas.

Principales fuentes del poder de la palabra.

Las principales fuentes de la capacidad verbal son el corazón y su órgano asociado, el intestino delgado. El corazón proporciona animo para aprender y es la sede de la alegría. Sin avidez o ánimo para aprender, el aprendizaje resulta difícil. El secreto para aprender es hacerlo con gozo, diversión y deleite. Cuando se dan estas condiciones, todo nuestro cuerpo acepta y asimila lo que aprendemos. El corazón es también la sede del respeto y de la honestidad. Cuando respetamos, nuestro corazón está abierto. La lengua se conecta con el corazón y, cuando dicha conexión está abierta, podemos comenzar a aceptar y programar nuestra mente en pequeñas partes, asimilando y ordenando lo que hemos aprendido. El intestino delgado ayuda a asimilar lo aprendido. Cuando padece alguna enfermedad, las funciones del corazón se ven afectadas. La mayor parte de las veces, para aprender algo nuevo, necesitamos tiempo para asimilarlo en nuestro sistema.

Principales fuentes de la energía visual.

Las principales fuentes de la energía visual son el hígado y su órgano asociado, la vesícula biliar. Cuando el hígado se halla en buen estado y funcionamiento, podemos ser más asertivos, tomar decisiones más fácilmente e integrar lo que aprendemos en nuestra cosmovisión. La apertura del hígado son los ojos. Cuando el hígado es débil o está enfermo, o bien nos hallamos sometidos al estrés o a la ira, no podemos tomar decisiones y nuestra visión resulta dañada y dificulta la programación en nuestra mente de lo que vemos y la integración de lo que aprendemos, Una vesícula biliar sana ayuda, igualmente, a tomar decisiones.

Principales fuentes de la energía de la gestación.

las principales fuentes de la energía de la gestación son el bazo y el estómago. El bazo proporciona el buen sentido de la concepción. Su apertura es la boca, y está relacionado con el poder del habla, con la voz y con la asimilación de lo aprendido. El estómago se asocia con el bazo. Cuando se encuentra en buenas condiciones, se es más receptivo ante nuevos pensamientos, ideas y costumbres. Cuanto más se acepten éstos como propios, tanto más ávido se sentirá el ser humano de aprender nuevas experiencias y costumbres más económicas.

Principales fuentes de la energía olfativa y cinética.

Las principales fuentes de la energía olfativa y cinética son los pulmones y el intestino grueso. Los pulmones se asocian a los buenos impulsos y su apertura es la nariz y también la piel. Se relacionan con la sensación cinética los sentidos de la piel y el sentido del tacto y las sensaciones; por ello incrementa la conciencia de lo que nos rodea y así pues, incrementa enormemente nuestra capacidad para el aprendizaje. El intestino grueso se relaciona con la eliminación y la descarga y nos hace más abiertos, tanto mental como físicamente. Cuando padecemos de estreñimiento, estamos más cerrados, faltos de interés ante las ideas nuevas y poco deseosos de cambios en nuestra vida. Incluso aunque sólo sea necesario un paso para cambiar, algunos alumnos no abandonan las viejas costumbres e ideas para obtener el triunfo. El intestino grueso es el órgano asociado de los pulmones y ayuda a fortalecer las funciones pulmonares.

La energía de las glándulas productoras de adrenalina nos proporciona entusiasmo para aprender.

Las glándulas que producen la adrenalina nos dan vitalidad y la energía caliente, o energía Yang del riñón. También nos hacen más enérgicos y entusiastas a la hora de aprender. Sin vitalidad nos sentimos perezosos, soñolientos y sin deseos de aprender.

Las glándulas tiroides y paratiroides fomentan nuestra capacidad de expresión.

Las glándulas tiroides y paratiroides incrementan nuestra capacidad para expresar opiniones y experiencias, con lo que todos los sentidos pueden comprometerse en el aprendizaje.

La glándula del timo fomenta el sistema de inmunización.

La glándula del timo es la sede de la energía y nos ayuda a fortalecer nuestro sistema de inmunización. Crea energía en forma de entusiasmo y así, nos proporciona fuerza y energía para aprender.

La energía de los órganos sexuales aumentan el poder creativo.

Los órganos sexuales son la sede de la energía creativa. Cuando nuestra energía sexual es baja somos menos creativos y nos quedamos anclados en costumbres viejas ineficaces. Cuando aprendemos a sonreír y a incrementar nuestra energía sexual, aumentamos también nuestra capacidad para resolver los problemas de la rutina diaria.

La espina dorsal es el centro de la comunicación.

La espina dorsal es el centro del control y de la comunicación. Si aprendemos a sonreírle y a relajarla, aumentaremos nuestra capacidad de comunicación; sabremos expresar lo que hemos aprendido, que pasará a través de la columna a los órganos, y así aceptarán costumbres nuevas y más eficaces en nuestro sistema. También es importante la función de control que ejerce la columna sobre el sistema nervioso.

Pautas para el aprendizaje superior.

a) Sonría durante todo el aprendizaje. Sonría a las partes u órganos que se resisten a las ideas nuevas. Así, si el corazón no tiene deseos de abrirse y de aprender, debemos sonreírle para que libere el gozo y la diversión que se siente al saber cosas nuevas. Si el hígado está lleno de ira, lo que dificulta la visión, sonríale hasta que se abra.

b) Haga que las manos, piernas, cabeza, pecho, ojos, nariz, boca, oídos, lengua, ano, etc. se comprometan en el aprendizaje por medio de la interpretación. Por ejemplo, si estamos aprendiendo a manejar un nuevo ordenador, imaginemos o interpretemos que somos un ordenador. Debemos meternos en él para comprenderlo. Hemos de utilizar los ojos, manos, oídos, etc. y ponerlos en contacto con lo que queremos aprender.

c) Sonría a los sentidos y déjelos todos abiertos; que se sientan ligeros y contentos al aprender. Que se comprometan también en el aprendizaje. Comience por la vista; después, pase al sentido auditivo, olfativo, cinético y del gusto. Imagine lo que desea aprender con el sentido de la vista: qué aspecto tiene; del oído: cómo suena; del olfato: cómo huele; del tacto: qué tacto tiene; y del gusto: cómo sabe.

d) Utilice metáforas de SU vida diaria, las más conocidas Y las que emplea Con mayor frecuencia. Por ejemplo, un jardinero, o una persona a quien le gusten las flores, conectará aquello que desea aprender con la jardinería o con las flores. Un amante de los animales, transformará lo que aprende en animales y las características de lo que aprende en características de animales.

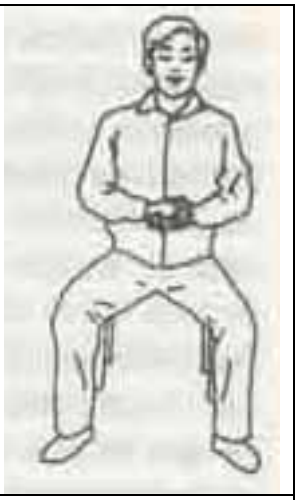
e) Comprometa su ser total en el aprendizaje. Compruebe su sistema (sentidos, órganos, brazos, manos, etc.). Todos sus elementos están ávidos de aprender o de reconocer lo que desean aprender, Ha de sonreírles y decirles que los ama y que quiere que se comprometan.

Poder personal a través de la Sonrisa Interior.

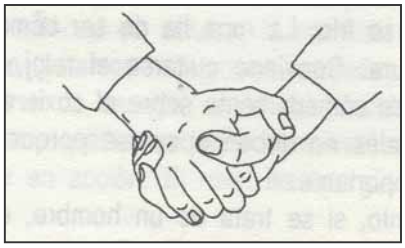
1. la sonrisa es la energía más fuerte en lo que respecta al poder personal. la auténtica sonrisa interior a los órganos hace que todos ellos aporten su propia fuerza para generarla y canalizarla hacia los sentidos, especialmente los ojos. Los ojos conectan con todos los órganos y sentidos. Cuando se aprende a hacerlo, se puede enviar fuerza a todos los órganos. Imaginemos que tenemos 63 trillones de células. Cada célula produce un minúsculo milímetro de energía. Multiplicado éste por 63 trillones de células, la cantidad de energía es enorme. Cuando estamos relajados, calmados y sonreímos, podemos mantener la energía en el punto culminante de su fuerza y, asimismo, podemos lograr que esté siempre preparada para entrar en acción. El nivel de energía es siempre la clave principal.
2. Cuando aumenta nuestro nivel de energía, contamos con más fuerza para multiplicar nuestras capacidades, tenemos más flexibilidad de acción y sabemos mejor lo que queremos y cómo conseguirlo, esto es, contamos con mayor claridad de ideas.
3. Sonría a sus órganos sexuales. Cuanto mayor sea su nivel de energía sexual, más poder personal tendrá. Cuando decrece la fuerza sexual, decrece también la fuerza personal. Debe practicar para conservar e incrementar la energía sexual, reciclándola al mismo tiempo. Los alimentos y drogas de los que se dice que aumentan la energía sexual no tienen un efecto prolongado y, en realidad, no pueden aumentar dicha energía ni son efectivos a la larga. Saber cultivar la energía sexual es una de las principales fuentes de fuerza.

PREPARACION PARA LA SONRISA INTERIOR

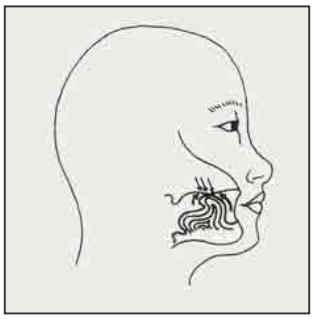
A. Es necesario que transcurra al menos una hora después de la comida para comenzar con la práctica.
B. Se ha de elegir un lugar tranquilo. Al principio, puede servir de ayuda descolgar el teléfono. Más tarde, se podrá practicar casi en cualquier sitio y con cualquier ruido, pero las primeras veces debe eliminar las distracciones para concentrarse en el mundo interior.
C. Es recomendable que se utilicen prendas adecuadas para no quedarse frío. La ropa ha de ser cómoda, y no debe apretar la cintura. Conviene quitarse el reloj, las gafas, etc.
D. Siéntese cómodamente sobre el coxis al borde de una silla. Los genitales no deben apoyarse porque son un centro de energía importante. Por lo tanto, si se trata de un hombre, el escroto debe caer por fuera del borde de la silla. En el caso de una mujer, si se practica sin ropa, deberá cubrir sus geniales con tela para asegurarse de que no pierde ni una mínima parte de energía.
E. Las piernas deben estar separadas y los pies apoyados sólidamente en el suelo.
F. Hemos de sentarnos erectos, con los hombros relajados y la barbilla ligeramente hacia adentro.
G. Las manos se colocarán cómodamente en el regazo, con la palma derecha sobre la izquierda. Puede resultar más cómodo para la espalda y los hombros elevar la postura de las manos con un cojín.

		
Sentado en posición incorrecta	Sentado en posición correcta	La espalda ha de estar erguida

Cierre el circuito con las enanos con la mano izquierda debajo y la derecha arriba



H. La respiración debe ser normal. Hay que cerrar los Ojos. Durante la concentración la respiración debe ser suave, larga y tranquila. Después de un rato, podemos olvidarnos de ella. Si se le presta demasiada atención, sólo se conseguirá distraer la mente, que debe concentrarse en enviar energía a los puntos deseados. Hay miles de métodos esotéricos para la respiración, y podríamos pasar la vida entera tratando de dominarlos y sin conseguir energía duradera.

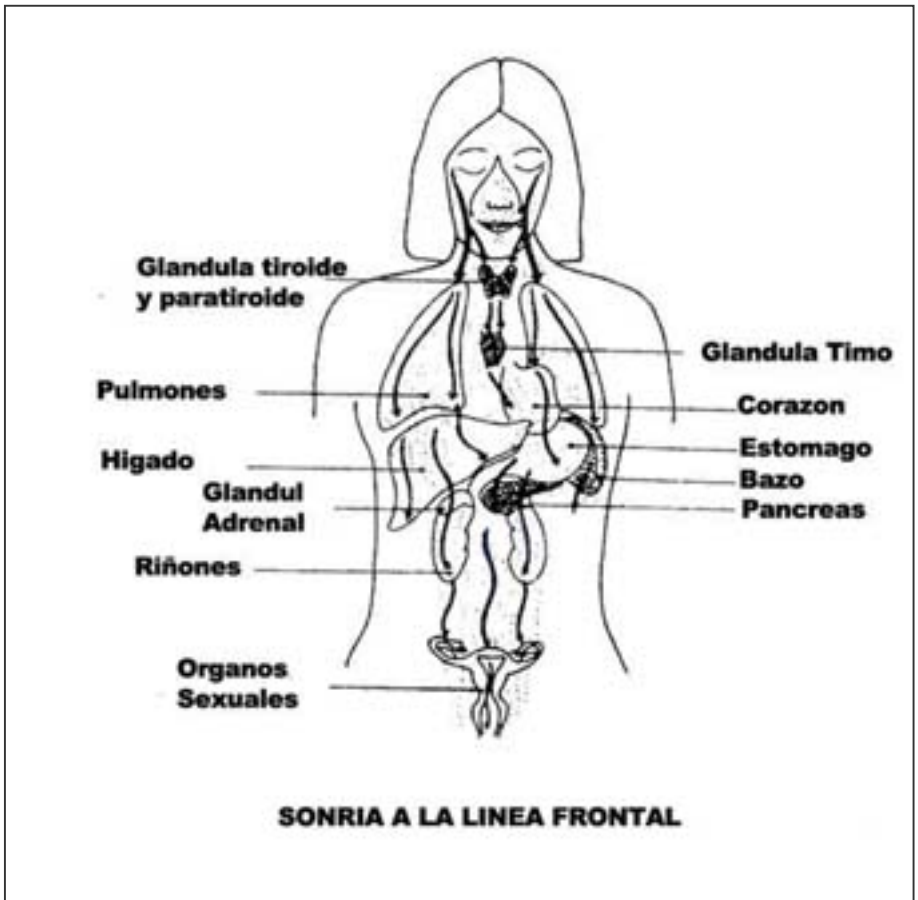


Posición de la lengua: la lengua es el puente entre dos canales. Su función es la de gobernar y conectar las energías de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. Hay tres posiciones para la lengua: Al principio, ha de colocarse donde se encuentre más cómoda. Si es incómodo colocarla en el paladar, se puede poner cerca de los dientes.

PRACTICA

Sonría a los órganos. línea Frontal.

1. Relaje la frente. Puede imaginar que se encuentra con alguien a quien ama o que contempla una hermosa vista. Sienta esa energía de la sonrisa en los ojos.
2. Después, deje que la energía de la sonrisa fluya al punto central del



entrecejo. Déjela fluir hacia la nariz, y después hacia las mejillas. Sienta cómo relaja la piel de la cara más tarde, pase a los músculos faciales; sienta cómo y, calienta toda la cara. Que fluya entonces hacia la boca, mientras usted levanta ligeramente las comisuras. Hágala pasar a la lengua. Mueva la punta de la lengua. Póngala contra el paladar y déjela ahí durante el resto del ejercicio; esto conecta los dos canales principales de energía: el "gobernador' y el 'funcional". Lleve la energía de la sonrisa a la mandíbula. Sienta cómo se relaja, liberándose de la tensión que normalmente se almacena en ella.

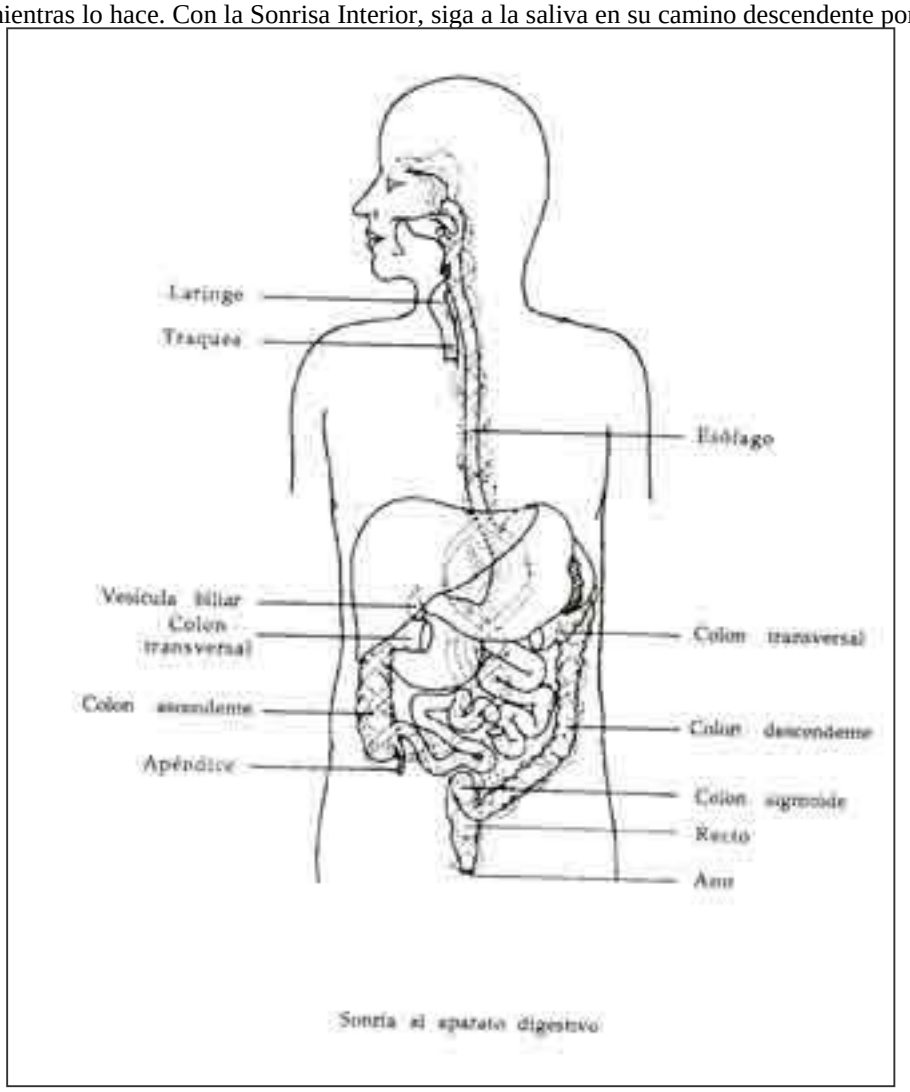
3. Sonría al cuello y garganta, zonas típicas de acumulación de tensión. Aunque sea estrecho, es una de las principales vías de la mayor parte de los sistemas del organismo. El aire, los alimentos, la sangre, las hormonas y las señales del sistema nervioso, todos circulan por el cuello, arriba y abajo. Cuando estamos estressados, los sistemas se encuentran sobrecargados; el cuello se agarrota por el exceso de actividad, y se tensa. Piense en el cuello como los maestros taoístas, que lo ven como el cuello de una tortuga: deje que se hunda dentro de su caparazón; que descanse así de la carga de sostener su pesada cabeza. Sonríale al cuello y sienta cómo la energía le abre la garganta y hace desaparecer la tensión.
4. Sonría a la parte delantera del cuello, donde se encuentran las glándulas tiroides y paratiroides. Esta es la sede de la capacidad del habla y, cuando está cerrada, el Chi no fluye libremente. Cuando está tensa y oprimida, no podemos expresarnos. Nos encontraremos ante un grupo de personas, atemorizadas, invadidas por la cobardía, y la comunicación quedará destruida. Sonríale al tiroides y sienta la garganta abierta como una flor.
5. Deje que la energía de la sonrisa pase al timo, sede del amor, del fuego, del Chi y de la energía curativa. Sonríale, sienta cómo empieza a suavizarse y a humedecerse. Note como se hace grande como una bombilla y, poco a poco, llega a su plenitud. Sienta después cómo se desliza hacia el corazón la fragancia de su cálida energía, el Chi curativo.
6. Que la energía de la sonrisa fluya hacia el corazón, que es del tamaño de un puño cerrado y está situado en el centro del pecho, ligeramente desplazado hacia la izquierda. El corazón es la sede del amor, de la compasión, del respeto honesto y de la alegría. Agradezca al corazón su función constante y esencial de bombear la sangre a la presión adecuada para que circule a través de todo el cuerpo. Siéntalo abierto y relajado, como si realizara su trabajo con más facilidad.
7. Lleve la energía de la sonrisa y de la alegría del corazón a los pulmones. Sonría a cada célula de los pulmones. Agradézcales su maravillosa función de proporcionar oxígeno al organismo y expulsar dióxido de carbono. Sienta cómo se suavizan y se vuelven más esponjosos, más húmedos. Note cómo hormiguean con la energía. Sonría profundamente a los pulmones y sonría para expulsar la tristeza y la depresión.. llene los pulmones con la fragancia de la rectitud que el amor, la compasión y la alegría han traído del corazón. Deje que la energía alegre, amorosa y recta de la sonrisa fluya hacia el hígado.
8. Sonríale a su hígado, órgano de grandes proporciones situado en la parte inferior derecha de la caja torácica. Agradézcale su maravillosamente complejo papel en la digestión (procesar, almacenar y dejar salir los alimentos nutritivos) y su función en la eliminación de toxinas y sustancias nocivas. Sienta cómo se suaviza y humedece. Vuelva a sonreír e introdúzcase en el hígado. Tome conciencia de cualquier enfado y mal humor que haya dentro del hígado. Sonría para eliminarlos y deje que la alegría, el amor, la rectitud y la calidez que el Chi lleva a la naturaleza del hígado (la amabilidad) fluyan por él hasta que se llene y los desborde a los riñones y a las glándulas productoras de adrenalina.
9. Conduzca la energía de la sonrisa a los riñones, situados dentro de la parte inferior de la caja torácica, bajo la espalda, a ambos lados de la columna vertebral. Agradézcales que filtren la sangre, eliminen productos residuales y mantengan el equilibrio del agua en el organismo. Sienta cómo se vuelven más fríos, más frescos y más limpios. Sonría entonces a las glándulas secretoras de adrenalina, que están sobre los riñones; producen adrenalina para enfrentarse a situaciones de 'lucha o huida' y para varias hormonas más. Puede que la glándula adrenal le recompense proporcionándole una pequeña dosis extra de energía. Sonría de nuevo y llegue al fondo de los riñones. Note y sienta si hay algún temor dentro de ellos. Sonría con la calidez de la alegría, el amor y la amabilidad y haga desaparecer sus temores. Deje que aparezca la naturaleza de los riñones - la bondad y los llene hasta que la desborden al páncreas y al bazo.
10. Sonría al páncreas y al bazo. Primero, sonríale al páncreas, que está situado en el centro, hacia la izquierda, sobre el nivel de la cintura y un poco por encima de ésta. Agradézcale su producción de insulina, que regula el nivel de azúcar en la sangre y de encimas para la digestión. Después, sonríale al bazo, que se encuentra en la parte inferior izquierda de la caja torácica. Dele las gracias por producir anticuerpos contra ciertas enfermedades. Sienta cómo se vuelve más suave y más pleno. Vuelva a sonreír al bazo y al páncreas; sienta y note si en su interior hay alguna preocupación oculta; deje que la calidez

de la alegría, el amor, la rectitud, la amabilidad y la bondad disipen las preocupaciones. Sonría a la cualidad del bazo (la justicia) y hágala salir y descender a la vejiga y a los órganos sexuales.

11. Conduzca la energía de la sonrisa hacia la zona genital, en el bajo vientre. En las mujeres, esta zona se conoce como "palacio ovárico', y se sitúa unas tres pulgadas por debajo del ombligo, entre los ovarios. Sonría a los ovarios, el útero y la vagina. En los hombres, se denomina "palacio del esperma' y se encuentra localizado a una pulgada y media por encima de la base del pene, en la zona de la próstata y de las vesículas seminales. Sonría a la próstata y a los testículos. De las las gracias por producir hormonas y proporcionarle energía sexual. Deje que el amor, la alegría, la amabilidad y la bondad fluyan hacia los genitales; de este modo tendrá energía para superar y eliminar deseos sexuales incontrolados. Es usted quien controla su impulso sexual, no viceversa. Agradezca a sus genitales el haberle proporcionado su sexo. la energía sexual es la energía básica de la vida.
12. Vuelva de nuevo a sus ojos. Sonría rápidamente a todos los órganos de la línea frontal, comprobando que no queda tensión en ninguno de ellos. Sonríale a la tensión, si la hay, hasta que se elimine.

Sonría al sistema digestivo. Línea media.

1. Vuelva a tomar conciencia de la energía producida por la sonrisa en sus ojos. Haga que se deslice hasta la boca. Sienta la lengua, y produzca saliva moviendo la boca y la lengua en su interior. Ponga la punta de la lengua en el paladar, tense los músculos del cuello y trague fuerte y rápidamente la saliva, produciendo un sonido audible mientras lo hace. Con la Sonrisa Interior, siga a la saliva en su camino descendente por el esófago hasta el estómago, situado en el lado izquierdo de la caja torácica, al fondo. Agradézcale su importante función de licuar y digerir la comida. Sienta cómo se tranquiliza y se expande. A veces lo maltratamos con una alimentación inadecuada. Prométale que le dará sólo comida fácil de digerir.



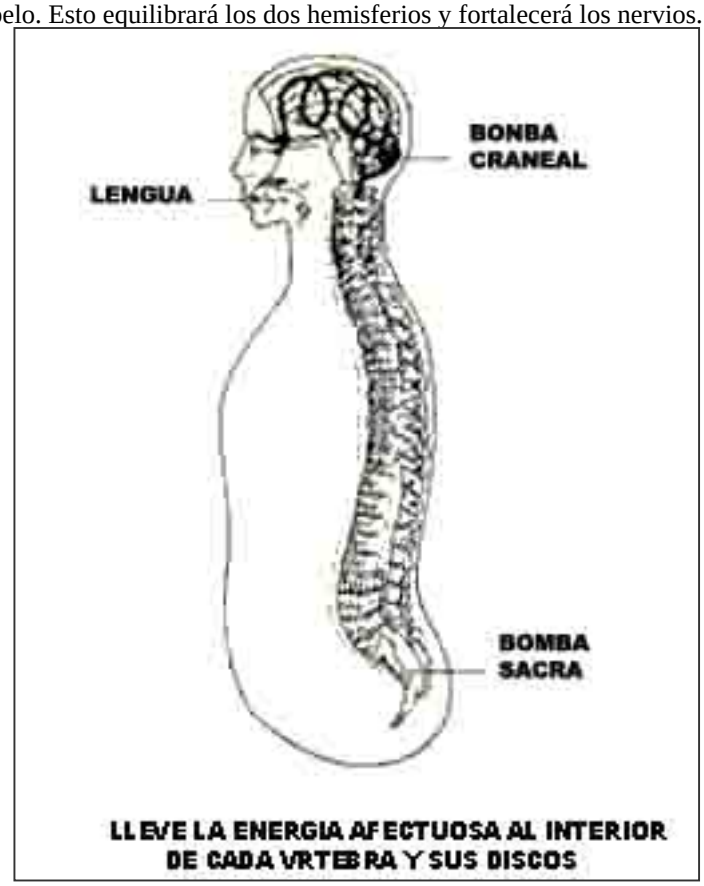
Sonría al aparato digestivo

2. Sonría al intestino delgado: duodeno, yeyuno e íleo, en el centro del abdomen. Es de una longitud de siete metros aproximadamente, en el adulto. Agradézcale que absorba los elementos nutritivos de la comida para que usted se mantenga sano y vigoroso.

3. Sonríale al intestino grueso: colon ascendente, que comienza en la cadera derecha y sube hasta el límite inferior del lóbulo derecho del hígado; colon transversal, que desciende desde la zona derecha del hígado, y a través del abdomen hacia la izquierda, y llega hasta la parte inferior del bazo; colon descendente, que baja por el lado izquierdo de la región lumbar; colon sigmoideo, que normalmente se encuentra en la pelvis; el recto y el ano. El intestino grueso mide cerca de metro y medio. Dele las gracias por eliminar residuos y por proporcionarle una sensación de limpieza, frescura y libertad. Sonríale y siéntalo cálido, agradable, limpio, c6modo y tranquilo.
4. Vuelva a los ojos. Sonría rápidamente a la línea media para comprobar si hay tensión. Si es así, sonríale hasta que desaparezca.

Sonría a la columna vertebral. línea posterior.

1. Vuelva a prestar atención a los ojos.
2. Sonría hacia dentro con los dos ojos; deposite la energía de la sonrisa en el tercer ojo (entrecejo). Con la visión interior, dirija su sonrisa 3 ó 4 pulgadas hacia el interior de la glándula pituitaria, y siéntala florecer. Dirija la sonrisa con los ojos hacia el tercer ventrículo (tercer espacio, espacio de la energía del sistema nervioso, muy ampliado). Note cómo el espacio se expande y se desarrolla con una luz dorada, brillante, y resplandece en todo el cerebro. Sonríale al tálamo, en el que se genera la autenticidad y la potencia de la sonrisa. Sonríale a la glándula pineal y sienta cómo esta pequeña glándula se hincha poco a poco y crece como una bombilla. Mueva la visión interior de su sonrisa como si fuera una luz brillante y resplandeciente hasta el lado izquierdo del cerebro. Muévala después de un lado a otro del hemisferio izquierdo y pásela al derecho y al cerebelo. Esto equilibrará los dos hemisferios y fortalecerá los nervios.
3. Mueva la visión interior de la sonrisa hacia el cerebro medio. Sienta cómo se expande y se suaviza; descienda al puente de Varadio, a la oblongada y a la médula espinal, que comienza en la vértebra cervical, en la base del cráneo. Mueva entonces la visión interior de la sonrisa, transportando esa energía afectuosa por dentro de cada vértebra y de cada uno de los discos que hay bajo las vértebras. Vaya contando vértebra por vértebra y disco por disco a la vez que les sonríe: siete vértebras cervicales (cuello), doce torácicas (pecho), cinco lumbares (parte inferior de la espalda), el hueso triangular llamado sacro y el coxis (rabadilla). Sienta cómo la médula espinal y la espalda van quedando sueltas y relajadas. Note cómo se suavizan los discos. Sienta cómo la columna vertebral se expande y se alarga, haciéndose así usted más alto.



4. Vuelva los ojos y sonría rápidamente a toda la línea posterior. Su cuerpo entero se sentirá relajado. El ejercicio de la línea posterior aumenta la fluidez de la sustancia espinal y calma el sistema nervioso. La sonrisa dirigida a los discos evita que se endurezcan, que se deformen, y que no puedan soportar debidamente la fuerza y el peso del cuerpo. El dolor de espalda puede prevenirse o aliviarse con la sonrisa dirigida a la espina dorsal.

Sonríale al cuerpo en toda su longitud.

Vuelva a empezar por los ojos. Dirija su visión interior de la sonrisa. Sonría de manera rápida a la línea delantera. Recorra con la sonrisa la línea media y la trasera. Cuando tenga más práctica, les sonreirá a las tres líneas simultáneamente,, notando los órganos y la columna. Ahora, sienta cómo desciende la energía por toda la longitud de su cuerpo, como una cascada, una cascada de sonrisas, alegría y amor. Note cómo se siente amado y ,apreciado su cuerpo entero. ¡ Qué maravilloso es!.

Almacenamiento de la energía procedente de la sonrisa en el ombligo.

1. Es muy importante terminar la práctica almacenando en el ombligo la energía de la sonrisa. La mayoría de los efectos negativos de la meditación vienen causados por un exceso de energía en la cabeza o en el corazón. La zona del ombligo puede manejar de forma sana el aumento de energía generado por la Sonrisa Interior.
2. Para guardar la energía de la sonrisa, concéntrese en la zona del ombligo, que está a una pulgada y media hacia el interior del cuerpo. Mueva entonces con la mente esa energía en una espiral hacia afuera, alrededor del ombligo, 36 veces: no suba hacia el diafragma ni baje al pubis. Las mujeres han de realizar el movimiento de la espiral en sentido opuesto a las agujas del reloj. los hombres, en la dirección horaria. Cambie después la dirección del movimiento de la espiral y llévela otra vez al ombligo, girando 24 veces. Las primeras veces puede utilizar un dedo como guía. La energía queda así almacenada de modo segura en el ombligo, y está disponible para cualquier momento y para cualquier parte del cuerpo en que se necesite. De este modo termina la Sonrisa Interior.

Empleo diario.

Intente practicar la Sonrisa Interior todos los días después de levantarse. Lo notará durante todo el día. Si ama su cuerpo, será también más afectuoso con los demás y más eficiente en su trabajo. Una vez haya aprendido y practicado con regularidad, podrá hacerlo con más rapidez, en unos minutos.

Elimine las emociones negativas con la sonrisa.

Practique también en ocasiones en las que se sienta invadido por el estrés , la ira, el temor o la depresión. Sonría a la parte que sienta tensión y tirantez y observe cómo se transforman poco a poco en energía positiva y en fuerza vital.

Estas emociones negativas, agotadoras, se convertirán en energía positiva y en vitalidad, gracias a la sonrisa. La energía procedente de la sonrisa transforma en fuerza vital emociones como la ira, el estrés, el temor y la impaciencia, siempre que les sonría lo suficiente.

Elimine el dolor y la enfermedad con la sonrisa.

Si siente dolor o malestar en alguna parte del cuerpo o alguno de sus órganos está enfermo, dirija la sonrisa a las partes afectadas, hábleles, obtenga información de ellas, hasta que sienta cómo se suavizan, se abren o pasan de un color oscuro a otro brillante.

3) MEDITACIÓN DE LA ORBITA MICROCOSMICA

CIRCULACION DEL CHI POR LA ORBITA MICROCOSMICA

La Sonrisa Interior, los Seis Sonidos Curativos y el Rejuvenecimiento Tao aumentarán progresivamente la energía de fuerza vital, transformando el estrés en vitalidad. Para utilizar esta energía con seguridad y eficacia en la curación y el desarrollo debe circular por determinados canales del cuerpo. Es mucho más fácil cultivar la energía si conocemos de antemano los principales canales de circulación de ésta en el cuerpo. El sistema nervioso de los humanos es muy complejo y puede dirigir la energía a dondequiera que sea necesario. los antiguos maestros taoístas descubrieron que hay dos canales de energía que llevan una corriente particularmente fuerte. Uno de ellos se denomina 'Funcional' o 'Yin'. Comienza en la base del tronco, a medio camino entre los testículos (en el hombre) o la vagina (en la mujer) y el ano, en un punto llamado perineo. Asciende por la parte delantera del organismo pasando por los órganos sexuales, el estómago, diversos órganos, el corazón y la garganta y termina en la punta de la lengua. El segundo canal, que recibe el nombre de "Gobernador" o "Yang", comienza en el mismo lugar, pero asciende por la parte trasera. Sube desde el perineo, por el coxis y la columna vertebral hasta el cerebro, y desciende al paladar. La lengua es como un interruptor que conecta esas dos corrientes; cuando toca el paladar, justamente detrás de los dientes, la energía fluye en un círculo: sube por la columna y baja por toda la parte frontal.

los dos canales forman un solo circuito que hace circular la energía. La corriente vital circula por los principales órganos y sistemas nerviosos del organismo, y proporciona a las células el fluido que necesitan para su desarrollo, curaci6n y funcionamiento. Esta energía en circulación, conocida como Orbita Microcósmica, constituye la base de la acupuntura. La investigación de la medicina occidental ya ha reconocido la acupuntura como clínicamente efectiva, aunque los científicos reconozcan que no pueden explicar porqué. Los taoístas, por otra parte, han estudiado los misteriosos puntos de energía del organismo durante miles de años y han verificado en detalle la importancia de cada canal. Este circuito de la energía a través del cuerpo lleva también la energía de los órganos y la de la sonrisa y extiende la vitalidad a otras partes del cuerpo.

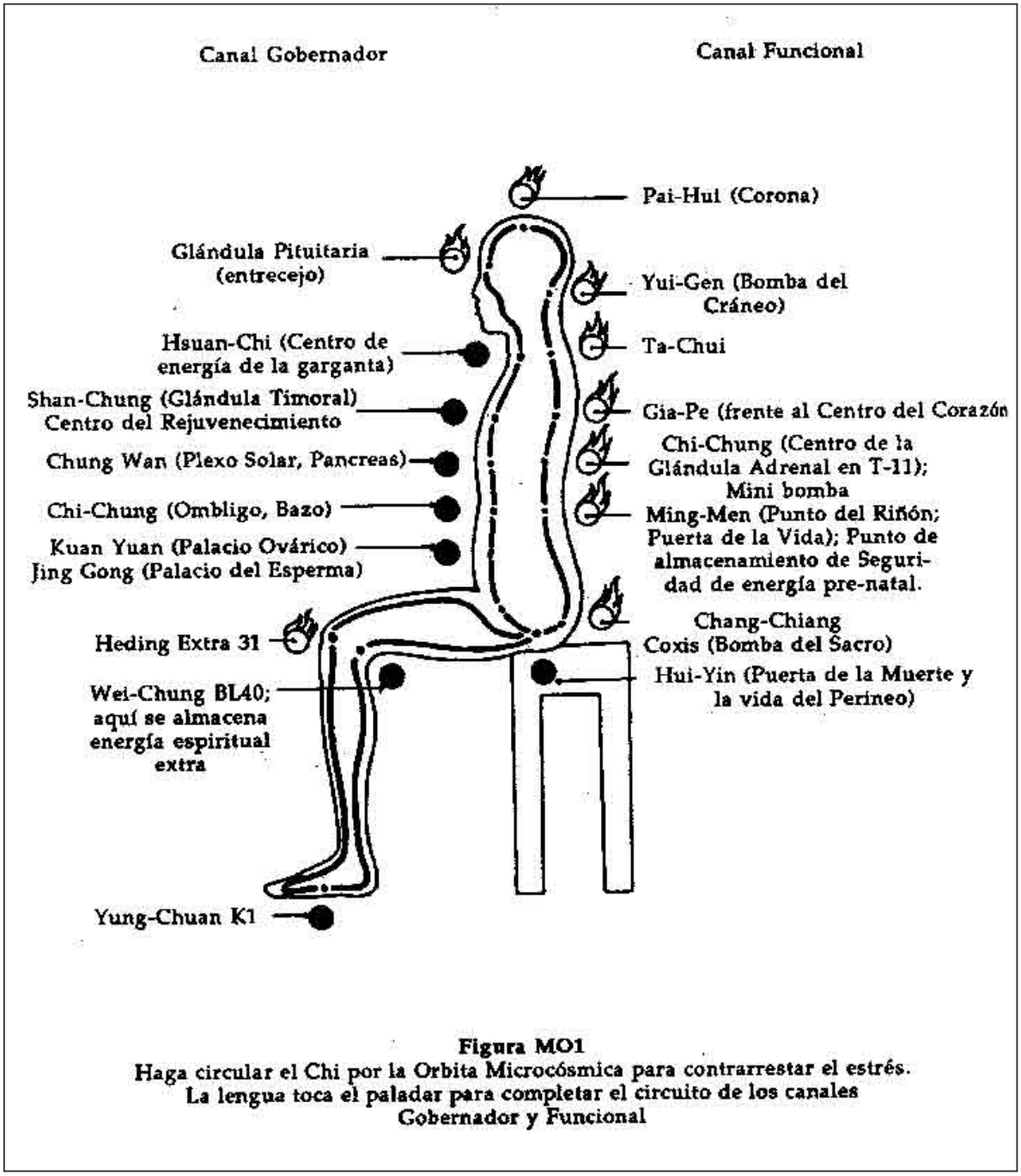


Figura MO1
Haga circular el Chi por la Orbita Microcósmica para contrarrestar el estrés. La lengua toca el paladar para completar el circuito de los canales Gobernador y Funcional

IMPORTANCIA DE LA ORBITA MICROCOSMICA.

Si abrimos el canal microcósmico y lo mantenemos libre de bloqueos físicos o mentales, podremos bombear la energía de fuerza vital desde la columna. Si este canal se encuentra bloqueado por la tensión, aprender a hacer circular la Orbita Microcósmica es un paso importante para el desbloqueo del organismo, con objeto de hacer circular y revitalizar todas las partes de la mente y del cuerpo. Aparte de esto, cuando en la cabeza se centra una intensa presión, mucha de ella escapa por los ojos, nariz y boca, y se pierde. Sería como tratar de

calentar una habitación con todas las ventanas abiertas: habría que pagar una factura de combustible muy elevada.

Para abrir el canal microcósmico de energía hay que meditar durante unos minutos todas las mañanas tras la práctica de la Sonrisa Interior. Haga que la energía complete el circuito dejando que su mente fluya con ella. Comience por e los ojos, y circule mentalmente con la energía en su camino descendente por la parte frontal: lengua, garganta, pecho y ombligo, y el ascendente por el coxis y la columna vertebral, hasta la cabeza. Al principio parecerá que no está ocurriendo nada, pero poco a poco la corriente empezará a templar algunas zonas mientras circula. La clave es, simplemente, relajarse y tratar de conducir la mente en dirección a la parte del circuito que se esté destacando. No se trata de visualizar mentalmente la parte del cuerpo que parece que está tratando. No utilice la mente como si fuera una pantalla de televisión. Experimente el flujo del Chi de verdad. Relájese y deje que la mente fluya con el Chi por su cuerpo físico a través del circuito natural y hasta cualquier punto deseado, por ejemplo, el ombligo, perineo, etc. Se recomienda el estudio de la Orbita Microcósmica particularmente a las personas que deseen controlar mejor la transformación del estrés y que aspiren a dominar verdaderamente las técnicas aquí enseñadas. Es muy difícil llegar a niveles elevados en la transformación de la energía emocional sin aprender la Orbita Microcósmica antes. Puede que algunos ya se sientan relajados y con sus canales "abiertos' en contacto con la naturaleza. Los beneficios de la Orbita Microcósmica van más allá de facilitar el flujo de energía vital, e incluyen la prevención del envejecimiento y la curación de muchas enfermedades, como la presión arterial alta, el insomnio, el dolor de cabeza y la artritis.

4) LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS

BENEFICIOS Y TEORIA.

Hace miles de años, los maestros taoístas descubrieron en su meditación seis sonidos que eran las frecuencias adecuadas para mantener los órganos en óptimas condiciones, dado que previenen o alivian las enfermedades. Asimismo, llegaron a la conclusión de que un órgano sano vibra a una frecuencia determinada. Desarrollaron entonces sendas posturas para acompañar los Seis Sonidos Curativos y activar los meridianos de acupuntura o canales de energía de los órganos.

A) Recalentamiento de los órganos

¿Cuál es la causa del mal funcionamiento de un órgano? Existen muchos motivos. La sociedad urbana obliga a una vida llena de estrés físico y emocional con las aglomeraciones, la contaminación, la radiación, la comida de mala calidad, los aditivos químicos, la ansiedad, la soledad, las malas posturas y el ejercicio demasiado activo o repentino. Juntos o por separado, estos factores productores de estrés dan lugar a tensiones y comienzan a bloquear el libre paso del fluido de la energía por el cuerpo y, por ello, los órganos se recalientan. Además, la 'jungla de asfalto' en que vivimos carece de las válvulas de seguridad de que dispone la naturaleza: árboles, espacios abiertos y agua corriente, que producen energía refrescante y purificante. El recalentamiento continuado tiene como consecuencia la contracción y el endurecimiento de los órganos. Esto dificulta su capacidad de funcionamiento y concluye provocando diversas enfermedades.
Uno de los cirujanos que trabajan para El Centro Curativo Tao de Nueva York asegura que el aspecto que presenta el corazón de los pacientes muertos a consecuencia de un ataque cardíaco es el mismo que tendría si alguien lo hubiera cocido. Ya los antiguos taoístas acuñaron el siguiente proverbio: "El estrés cuece el cerebro".

B) Sistema de refrigeración de los órganos.

Para la medicina china, cada órgano está rodeado por un saco o membrana, llamado fascia, que regula su temperatura. En condiciones ideales, dicha membrana libera el exceso de calor a través de la piel, donde tiene lugar un cambio de calor por energía vital fresca procedente de la naturaleza.
Una sobrecarga de tensión física o emocional hace que la membrana, o fascia, se pegue a los órganos, con lo que éstos se ven incapacitados para expulsar el calor, debidamente, así como para absorber la energía fresca de la piel. Esta queda obstruida por las toxinas y, en consecuencia, los órganos se recalientan. Los Seis Sonidos Curativos aceleran la transformación del calor a través del sistema digestivo y la boca. El sistema

digestivo mide más de 7 metros de longitud, y va desde la boca hasta el ano como una tubería en el interior del cuerpo, entre todos los órganos. Contribuye a la eliminación del exceso de calor a partir de la fascia, refrescando así y limpiando los órganos y la piel. Cuando se practican todos los sonidos y posturas en el orden correcto, el tracto intestinal distribuye por igual el calor corporal por todo el cuerpo, y cada uno de los órganos queda a la temperatura adecuada.

C) Sonidos que curan y previenen las enfermedades

la práctica diaria de los Seis Sonidos Curativos devolverá y mantendrá la calma y la buena salud. Se producirá un aumento del Placer sexual y una mejora de la digestión, se podrán prevenir o eliminar con facilidad molestias menores, como gripe, resfriados y dolor de garganta. Muchos de los que han estudiado el Tao Curativo han superado una larga dependencia de somníferos, tranquilizantes, aspirinas y antiácidos. Quienes han sido víctimas de un ataque al corazón, han prevenido posteriores ataques. Algunos psicólogos han enseñado a sus pacientes a utilizar los Seis Sonidos Curativos para aliviar la depresión, la ansiedad o la ira; y quienes se orientan a la curación y al tratamiento del organismo han utilizado esta técnica para conseguir una mayor rapidez en la curación; así el que cura tiene un menor desgaste de su propia energía. Cada uno de los órganos que intervienen en el ejercicio cuenta con un órgano asociado que responde junto con él y del mismo modo. Cuando un órgano está débil o recalentado, su órgano asociado se ve afectado de forma similar. De igual manera, si se practica el sonido curativo y la postura apropiada, mejorará tanto el órgano en cuestión como el asociado.

D) Sensaciones que se experimentan durante el período de descanso

Las sensaciones experimentadas durante el «período de descanso' de la práctica varían de un individuo a otro. Se puede sentir frío, hormigueo, vibración, ligereza o expansión en un órgano determinado o en la cabeza, manos o piernas. O por el contrario, puede que no se experimente ninguna sensación en particular, sino sólo un sentimiento general de relajación. Quizá se empiecen a sentir los cambios conforme los órganos se vuelven más suaves, húmedos, esponjosos y abiertos.

E) Mejor control de las emociones negativas

Los Seis Sonidos Curativos son la forma más rápida de tranquilizar los órganos. la vida que llevamos en la "jungla de asfalto" tiende a atraer la contaminación y el excesivo calor que nos rodean en nuestro entorno. Nuestro cuerpo y sus órganos se ven impelidos a la hiperactividad por todo tipo de ondas. Asimismo, se obstruye la circulación de la energía vital, que no puede fluir con eficacia y facilidad. Cuando no podemos eliminar de nuestro cuerpo la energía negativa, ésta circula por los órganos y la membrana que los cubre, y queda atrapada ahí. Los mismos órganos comienzan a recalentarse, creando así más energía emocional negativa y aumentando el estrés. Sin embargo, simplemente con emitir los sonidos de los órganos, se puede eliminar y cambiar el gas en ellos encerrado. Del mismo modo que los maestros taoístas de la antigüedad descubrieron que ciertos sonidos guardaban estrecha relación con los órganos y los refrescaban hasta devolverles su temperatura normal, nosotros también podemos liberar energía fresca para eliminar o transformar nuestras emociones negativas en energía positiva, vital.

F) Cómo combatir el mal aliento.

El mal aliento es un problema muy extendido. Mucha gente no se da cuenta de cuánto le afecta personalmente. Los que están en contacto con quien padece halitosis se sienten incómodos y a disgusto. Al saber que tenemos mal aliento y no podemos librarnos de este olor persistente, poco a poco perdemos seguridad en nosotros mismos, especialmente en las reuniones sociales. Una de las causas del mal aliento es el mal estado de la dentadura, que puede corregirse con una visita al dentista. la otra causa principal puede ser cualquier enfermedad de los órganos internos. Si éstos no están sanos, producen mal aliento. Un hígado enfermizo, por ejemplo, tendrá como consecuencia un aliento de olor parecido al de la carne podrida. los riñones en mal estado producen un aliento que huele a orina fermentada. Un estómago débil o enfermizo suele ser la causa principal del mal aliento. Cuando se reducen las necesarias actividades digestivas del estómago o de los intestinos, queda en sus paredes un gran cúmulo de alimentos sin digerir, al menos en parte, lo que

origina mal aliento. Los Seis Sonidos Curativos ayudan a desintoxicar el organismo, fortalecer los órganos y expulsar los gases que lo causan.

G) Cómo combatir el olor corporal

El olor corporal demasiado fuerte es también desagradable, en especial en verano. Puede deberse al trabajo continuado en situación de estrés, que crispa el estado nervioso de los órganos e incluso puede ocasionar dolor, sobre todo de estómago. El dolor de estómago obstruye el sistema digestivo y el sistema de circulación del Chi. El olor que segrega la transpiración, sobre todo por las axilas (que drenan el flujo de energía del organismo), se hace muy penetrante. Los Seis Sonidos Curativos, en especial el Sonido del Pulmón, pueden ayudar a transformar la energía y a hacerla circular. Para emitir el Sonido del Pulmón hay que levantar las manos por encima de la cabeza y exponer así las axilas. Esto incrementa la circulación y la transformación de la energía en esa zona, y en consecuencia los órganos quedan más abiertos y limpios. El Sonido del Riñón contribuye también a eliminar la transpiración. Quienes sudan con facilidad con poco movimiento o cuando están nerviosos, lo hacen porque sus riñones son débiles, por ello, no filtran el ácido úrico para eliminarlo del cuerpo y verterlo al caudal sanguíneo. Cuando los riñones se hallan debilitados o enfermos, su sistema de filtro falla y se produce un exceso de ácido úrico en ellos y, como consecuencia, en todo el organismo. Esto causa un olor desagradable en el sudor. Si no somos capaces de eliminar el exceso de agua del organismo, se produce estrés y el temor se manifiesta con más facilidad, lo que se refleja en el mal olor corporal. Si se practica el Sonido del Riñón y se masajea la zona de los riñones con ligeros golpecitos, se pueden eliminar mejor las partículas de ácido úrico desprendidas del sistema de filtro de los riñones. Darse masaje en los pies en el punto de los riñones, especialmente en la parte más sudorosa de la planta, será también de gran ayuda.

H) El bostezo, el eructo y la expulsión de gases

Bostezar, eructar o expulsar gases son reacciones normales durante la práctica de los Seis Sonidos Curativos o inmediatamente después de ella. Estas reacciones no son bien vistas en nuestra sociedad, pero resultan verdaderamente beneficiosas. Son parte del proceso de la liberación del mal aliento, los gases y la energía caliente que han quedado encerrados en el sistema digestivo. Al inhalar, tomamos energía vital fresca que pasa al esófago y de ahí se distribuye a los órganos. La exhalación y la emisión de los sonidos adecuados crea un intercambio de energía y lleva la energía positiva a los órganos, expulsando al mismo tiempo la energía de desecho. En la actualidad, se gastan en el mundo millones en antiácidos y refrescos que facilitan la expulsión de gases. Los Seis Sonidos Curativos tienen el mismo efecto, de un modo más eficaz y sin gasto alguno.

I) El medio de desintoxicación más eficaz: a través de la energía de fuerza vital propia.

La desintoxicación por medio de los Seis Sonidos Curativos es, con mucho, una de las mejores formas de limpiar los órganos, puesto que emplea energía fresca. Se gasta mucho dinero en hierbas y medicinas para purificar y desintoxicar el organismo, En muchas ocasiones, estas sustancias no se eliminan bien, por lo que causan más toxicidad. Algunas personas experimentan aerofagia y evacuación intestinal pestilente, que son síntomas del proceso de desintoxicación durante estos ejercicios.

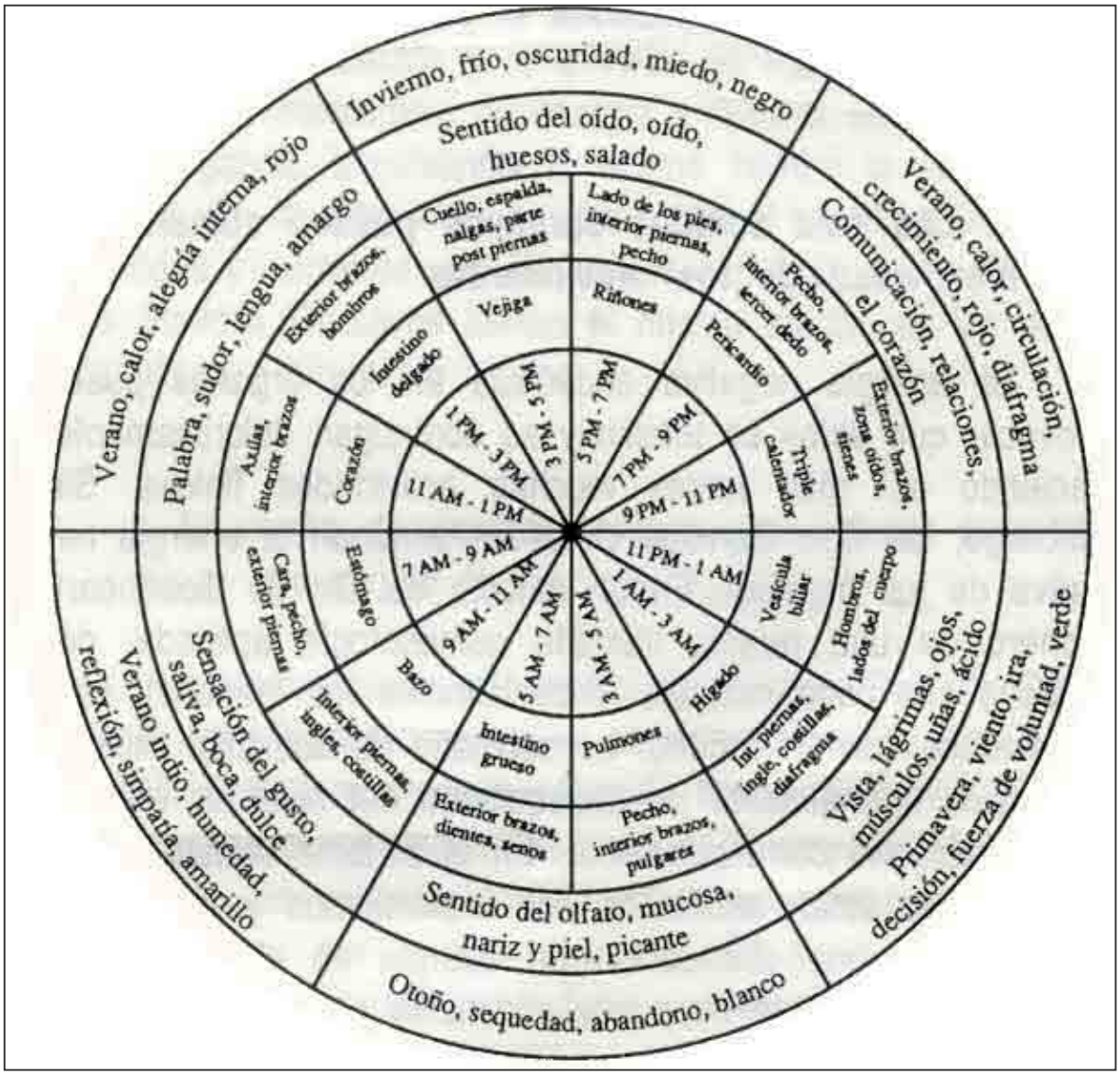
J) Las lágrimas y la saliva

De modo similar a lo que ocurre con los bostezos y eructos, la práctica de los Seis Sonidos Curativos puede dar lugar a otro signo de desintoxicación: el lagrimeo. Es beneficioso, pues previene enfermedades de los ojos y también purifica los órganos. Normalmente, esta purificación va acompañada de un aumento de la producción de saliva, que será fresca y fragante. Cuando tenga en la boca mucha saliva, tráguela a la vez que presiona el paladar con la lengua y cierra la garganta.

K) Los seis sonidos curativos pueden aumentar la efectividad de los movimientos

La energía negativa encerrada en los órganos puede provocar que éstos se tensen y se contraigan dolorosamente, haciendo así más lentas muchas actividades físicas. Sin embargo, los Seis Sonidos Curativos eliminan la energía negativa de los órganos. En un estudio del Dr. G. Goodheart, pionero de una terapia llamada quinesiología aplicada, demuestra que cada músculo (especialmente los grandes), está relacionado

con un órgano. La debilidad de cualquier músculo implica normalmente un desequilibrio del nivel de energía Chi del órgano correspondiente. En el sistema taoísta, todos los órganos están asociados con movimientos y extremidades. Si hay una obstrucción de energía en algún órgano, energía negativa que no puede eliminarse o emociones negativas, el movimiento de los músculos emparejados con ese órgano será tenso, doloroso y limitado. los músculos son una especie de depósito de fondo de los órganos. Por tanto, la efectividad y velocidad del movimiento de todo el cuerpo puede verse obstaculizada y limitada cuando los órganos quedan obstruidos por la tensión o el estrés. Hemos observado que muchos de nuestros alumnos mejoran su capacidad de movimiento cuando eliminan las tensiones de los órganos internos mediante la práctica de los Seis Sonidos Curativos. Este gráfico muestra los detalles de los órganos, músculos y emociones asociados con ellos.



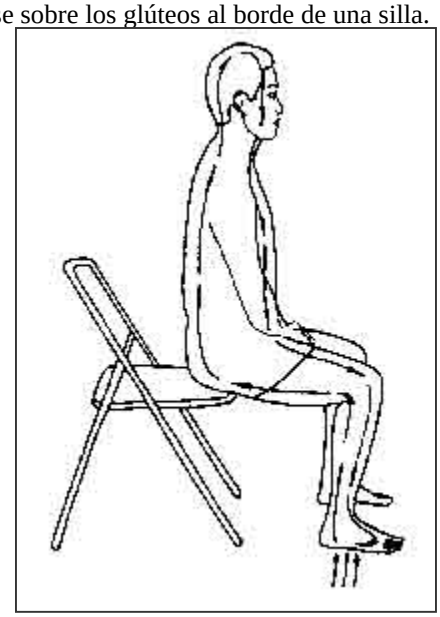
PREPARACION PARA LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS

a) Para lograr el máximo provecho, asegúrese de adoptar la postura adecuada y de emitir el sonido apropiado para cada órgano.

b) Durante todas las posiciones de exhalación, mire al techo con la cabeza inclinada hacia atrás. Así se abre paso a una vía directa que va desde la boca hasta los órganos, pasando por el esófago, y permite un intercambio de energía más eficaz.
c) los sonidos se hacen de forma subvocál, es decir, los labios, los dientes y la lengua producen el sonido, pero éste sólo se oye internamente; esto intensifica su poder. Todos los sonidos han de emitirse lenta y uniformemente.
d) Asegúrese de que sigue el orden de los ejercicios tal y como aquí se indica. Esto contribuye a la distribución uniforme del calor por el cuerpo. El orden establecido en este libro sigue el orden natural de las estaciones, desde el otoño hasta el verano de la India.
e) Espere al menos una hora después de la ingestión de alimentos para comenzar la práctica. No obstante, si tiene gases, náuseas o dolor de estómago, puede practicar el Sonido del Bazo inmediatamente después de comer.
f) Escoja un lugar tranquilo y desconecte el teléfono. Hasta que logre un alto nivel de concentración, debe evitar cualquier posible distracción.
g) Utilice ropa que abrigue lo suficiente para que no se quede frío. Debe ser ropa cómoda y suelta, especialmente en la cintura. quítese las gafas y el reloj.

POSICION

a) Siéntese sobre el coxis, al borde de una silla. Los genitales no deben estar apoyados; son un importante centro de energía.
b) Las piernas estarán separadas, alineadas con la distancia entre caderas, y los pies firmemente apoyados en el suelo.
c) La espalda se mantendrá recta, los hombros relajados y el pecho hundido.
d) Mantenga los ojos abiertos.
e) Deje descansar las manos sobre los muslos, con las palmas hacia arriba. Ahora está preparado para comenzar los ejercicios. Siéntese sobre los glúteos al borde de una silla.



EJERCICIO DEL PULMON. PRIMER SONIDO CURATIVO

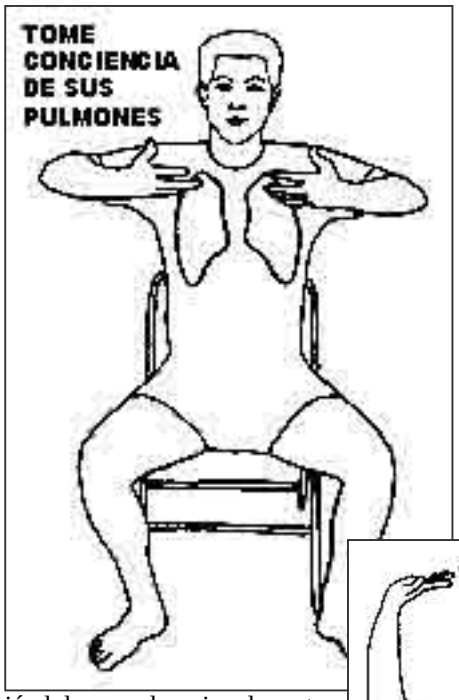
♦ **Características**

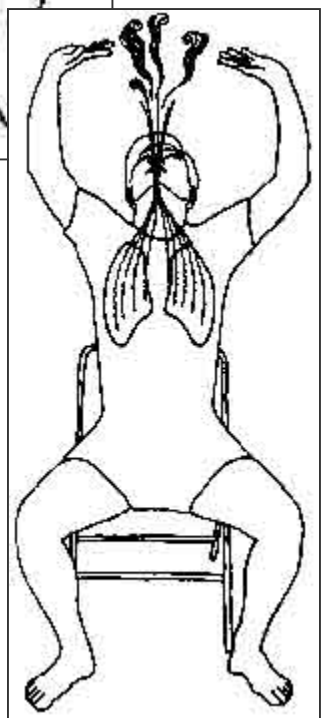
- Pulmón.
- Organo asociado: Intestino grueso.
- Elemento: metal.
- Estación: otoño. Sequedad.
- Emociones negativas: tristeza, aflicción, pesar.
- Emociones positivas: rectitud, sumisión, abandono, vaciedad.
- Sonido: SSSSS.
- Partes del cuerpo: pecho, parte interior de los brazos, pulgares.
- Sentidos: nariz, olfato, mucosidad, piel.
- Sabor: picante.
- Color: blanco.

Los pulmones son dominantes en otoño. Su elemento es el metal y su color asociado el blanco. Las emociones negativas son la aflicción y la tristeza. Las positivas, el valor y la rectitud.

♦ **Posición y ejercicio:**

- Tome conciencia de sus pulmones.





- Haga una profunda inspiración y, siguiéndolos con los ojos, levante los brazos por delante. Cuando tenga las manos a la altura de los ojos, comience a girar las palmas y llévelas por encima de la cabeza. Mantenga doblados los codos. En ese momento, sentirá un tirón que irá desde la parte baja de las palmas pasando por los antebrazos, los codos y los brazos hasta los hombros. los pulmones y el pecho se sentirán abiertos y la respiración será más fácil.

- Cierre las mandíbulas hasta que los dientes se encuentren con suavidad, y separe los labios ligeramente. Retrase las comisuras de la boca, exhale, y deje salir el aliento a través de los espacios

interdentales, emitiendo el sonido "SSSSS' de modo "subvocálico", lenta y regularmente, en un solo soplo.

- Mientras lo hace, imagínese y sienta cómo la pleura (membrana que cubre los pulmones) se encuentra completamente comprimida y expulsa el exceso de calor, la energía negativa, la tristeza, el pesar y la aflicción.

- Cuando haya exhalado completamente (sin cansarse), vuelva a girar las palmas de la mano hacia abajo, cierre los ojos y respire para fortalecer los pulmones. Si le interesa el color puede imaginar una luz blanca, limpia, y la cualidad de la rectitud penetrando hasta el fondo de los pulmones. Deje caer los brazos bajando suavemente los hombros. lentamente, apóyelos en su regazo para que descansen ahí, con las palmas hacia arriba. Sienta la transformación de la energía en las manos y en las palmas. Cierre los ojos; respire con normalidad; sonría a los pulmones.
- Cierre los ojos, respire de manera normal, sonría a los pulmones, siéntalos, e imagine que está emitiendo el sonido todavía. Preste atención a cualquier sensación que pueda experimentar. Trate de sentir el cambio de la energía fría, fresca que reemplaza a la energía caliente, de desecho.
- Cuando se calme su respiración, repita la secuencia de 3 a 6 veces.
- Contra los resfriados, gripe, moqueo, dolor de muelas, tabaquismo, enfisema o depresión, o si desea aumentar la capacidad de movimiento del pecho y la parte interna de los brazos, o para desintoxicar los pulmones, puede repetir el sonido 9, 12, 18, 24 6 36 veces.
- El Sonido del Pulmón puede ser útil también para eliminar el nerviosismo cuando nos encontremos frente a una multitud. Puede realizar el Sonido del Pulmón 'subvocálicamente', sin el movimiento de las manos, varias veces cuando se sienta nervioso en presencia de una aglomeración. Esto lo ayudará a tranquilizarse. El Sonido del Corazón y la Sonrisa Interior le ayudarán también si el Sonido del Pulmón no es suficiente para que se calme.

EJERCICIO DEL RIÑON. SEGUNDO SONIDO CURATIVO

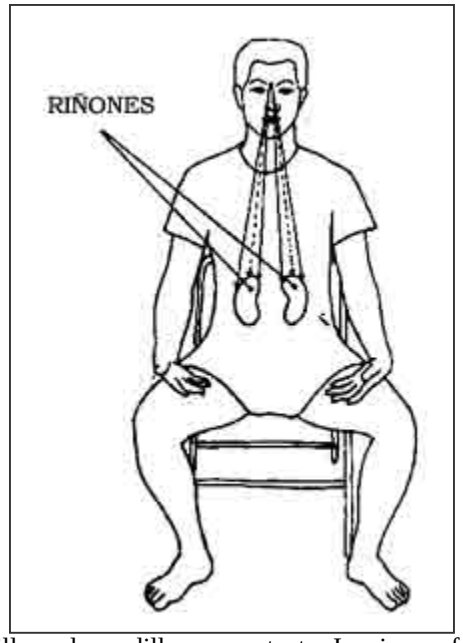
♦ **Características**

- Riñón.
- Organo asociado: vejiga.
- Elemento: agua.
- Estación: invierno.
- Emociones negativas: miedo.
- Emociones positivas: suavidad, quietud, vigilancia.
- Sonido: UOOOO.
- Partes del cuerpo: parte lateral de los pies, interior de las piernas, pecho.
- Sentidos: audici6n, oídos, huesos.
- Sabor: salado.
- Color: negro o azul oscuro.

El invierno es la estación de los riñones. Su elemento es el agua y su color, el negro o el azul oscuro. La emoción negativa es el miedo y, la positiva, la suavidad.

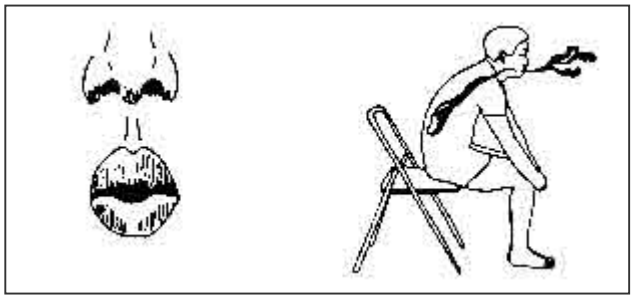
♦ **Posición y ejercicio**

- Tome conciencia de los riñones

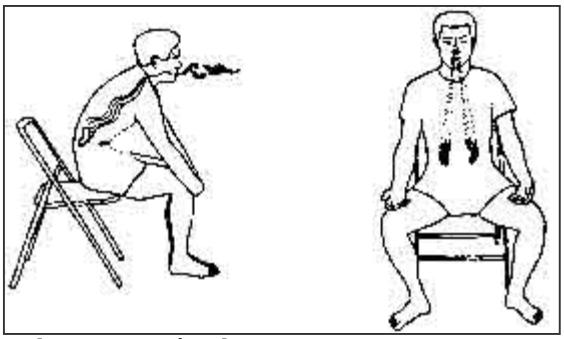


- Coloque las piernas juntas, con los tobillos y las rodillas en contacto. Inspire profundamente mientras se inclina hacia delante y apriete las manos, una sobre otra; rodéese las rodillas con las manos y tire hacia atrás con los brazos. Con los brazos rectos, sienta el tirón en la espalda, en el punto donde se encuentran los riñones; mire hacia arriba e incline la cabeza hacia atrás sin esforzarse.

- Redondee los labios y, en silencio, emita el sonido que se hace al apagar una vela. Al mismo tiempo, contraiga el abdomen medio, entre el esternón y el ombligo, hacia la columna. Imagine cómo el exceso de calor, la humedad, la energía enferma y el temor van saliendo de la membrana que rodea los riñones.



- 4. Cuando haya terminado de exhalar, enderécese y respire lentamente llevando la respiración hacia los riñones, e imagine una energía azul brillante a la vez que la cualidad de la suavidad penetra en los riñones. Separe las piernas a la distancia de las caderas y deje descansar las manos, con las palmas hacia arriba, sobre los muslos.



- Cierre los ojos y respire normalmente. Sonría a los riñones, mientras imagina que aún está emitiendo el sonido, Preste atención a las sensaciones que experimente. Dese cuenta del cambio de energía que se produce alrededor de los riñones y manos, cabeza y piernas.

- Cuando su respiración se haya calmado, repita la secuencia de 3 a 6 veces.
- Contra el dolor de espalda, fatiga, mareo, zumbido de oídos y para desintoxicar los riñones, repítala de 9 a 36 veces.

EJERCICIO DEL HIGADO: TERCER SONIDO CURATIVO

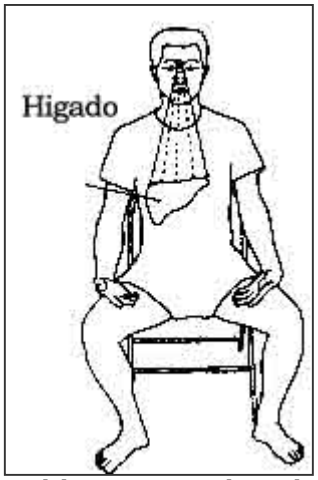
♦ **Características**

- Hígado.
- Organo asociado: vesícula biliar.
- Elemento: madera.
- Estación: primavera.
- Emociones negativas: ira, agresividad.
- Emociones positivas: amabilidad, autoexpansión, identidad.
- Sonido: SHHHH.
- Partes del cuerpo: interior de las piernas, ingles, diafragma, costillas.
- Sentidos: vista, lágrimas, ojos.
- Sabor: ácido.
- Color: verde.

El hígado es dominante en primavera. la madera es su elemento y el verde, su color. la emoción negativa, la ira y la positiva, la amabilidad. Este órgano tiene una importancia especial.

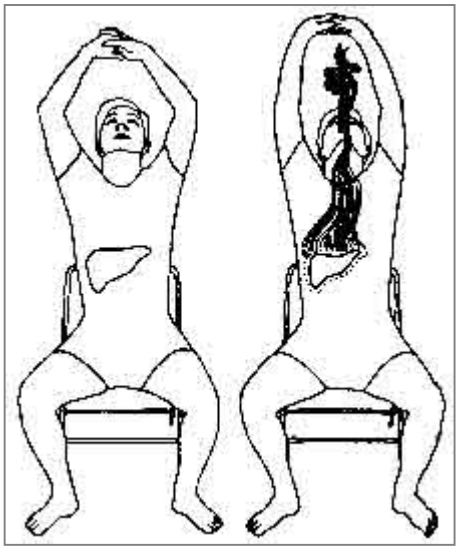
♦ **Posición y Ejercicio**

- Note el hígado y sienta su conexión con los ojos.

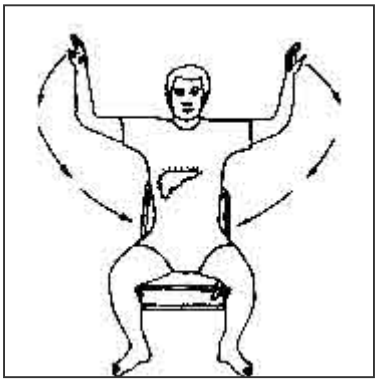


- Coloque los brazos a ambos lados del cuerpo, con las palmas hacia arriba. Inspire profundamente mientras levanta los brazos con lentitud y los pone por encima de la cabeza. Siga el movimiento con los ojos.
- 3. Entrelace los dedos y gire las palmas para que miren al techo. Separe la base de las palmas y sienta el tirón en los brazos, hasta los hombros. Inclínese ligeramente hacia la izquierda, ejerciendo una suave presión sobre el hígado.

- Exhale el sonido "SHHHH" en forma subvocálica. Imagine y sienta que una membrana rodea el hígado y se comprime para expeler el exceso de calor y la ira.



- Cuando termine de exhalar, abra los dedos y, presionando con la base de las palmas conduzca lentamente la respiración hacia el hígado; imagine la cualidad de la amabilidad, de color verde brillante, penetrando en el hígado. Mueva suavemente los brazos de nuevo hacia los lados bajando los hombros. Coloque las manos en el regazo, con las palmas hacia arriba y descanse.



- Cierre los ojos, respire de manera normal, sonríale al hígado e imagine que todavía está emitiendo el sonido. Sea consciente de las sensaciones que experimenta. Sienta el intercambio de energía.
- Haga lo mismo de 3 a 6 veces. Para combatir la ira, los ojos enrojecidos o un sabor amargo o ácido, así como para desintoxicar el hígado, repítalo de 9 a 36 veces. Un axioma taoísta sobre el control de la ira afirma: "Si has practicado el Sonido del Hígado treinta veces y todavía estás enfadado con alguien, tienes derecho a darle una bofetada".

EJERCICIO DEL CORAZON. CUARTO SONIDO CURATIVO

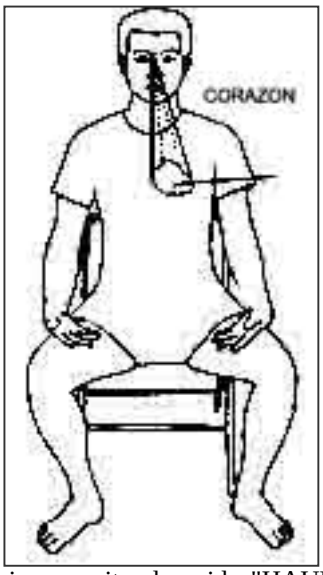
♦ Características

- Corazón.
- Organo asociado: intestino delgado.
- Elemento: fuego.
- Estación: verano.
- Emociones negativas: impaciencia, arrogancia, precipitación, crueldad, violencia.
- Emociones positivas: alegría, honor, sinceridad, creatividad, entusiasmo, ánimo, resplandor, luz.
- Sonido: HAUUU.
- Partes del cuerpo: axilas, interior de los brazos.
- Sentidos: lengua, habla.
- Sabor: amargo.
- Color: rojo.

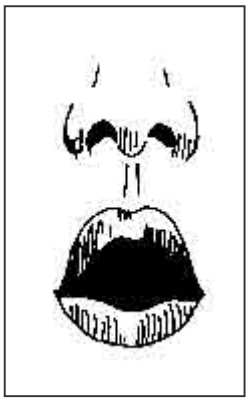
El corazón está funcionando constantemente, latiendo a un ritmo aproximado de 72 latidos por minuto, 4.320 veces por hora, 102.680 veces al día. Esto produce, naturalmente, calor, que se disipa por la membrana del corazón, el pericardio. Según los taoístas, el pericardio es lo suficientemente importante para considerarlo un órgano por separado.

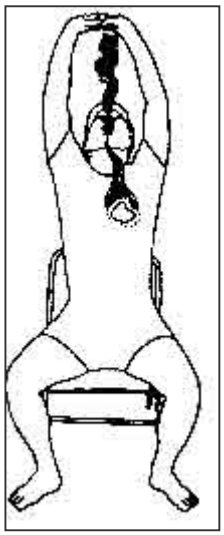
♦ Posición y Ejercicio

- Tome conciencia del corazón y sienta su conexión con la lengua.
- Inspire profundamente y adopte la misma postura que para el Sonido del Hígado, pero inclinándose ligeramente hacia la derecha



- Abra un poco la boca, redondee los labios y emita el sonido "HAUUU' 'subvocálicamente', al mismo tiempo que imagina cómo el pericardio suelta el calor, la impaciencia, la arrogancia y la precipitación.
- Para el resto del ciclo, repita el mismo procedimiento que para el Sonido del Hígado, pero centre la atención en el corazón e imagine un color rojo brillante y las cualidades de la alegría, el honor, la sinceridad y la creatividad entrando en el corazón.





- Haga esto mismo de 3 a 6 veces. Para combatir el dolor de garganta, el resfriado, para las encías inflamadas, enfermedades de corazón, dolor de corazón, melancolía, nerviosismo y para desintoxicar el corazón, repítalo de 9 a 36 veces.

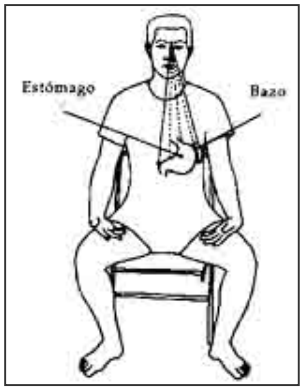
EJERCICIO DEL BAZO: QUINTO SONIDO CURATIVO

♦ **Características**

- Bazo.
- Organos asociados: páncreas, estómago.
- Elemento: tierra.
- Estación: verano de la India.
- Emociones negativas: preocupación, sufrimiento por las preocupaciones de los demás, pena.
- Emociones positivas: justicia, compasión, capacidad para centrarse, sentido musical.
- Sonido: HUUUU.
- Sabor: neutro.
- Color: amarillo.

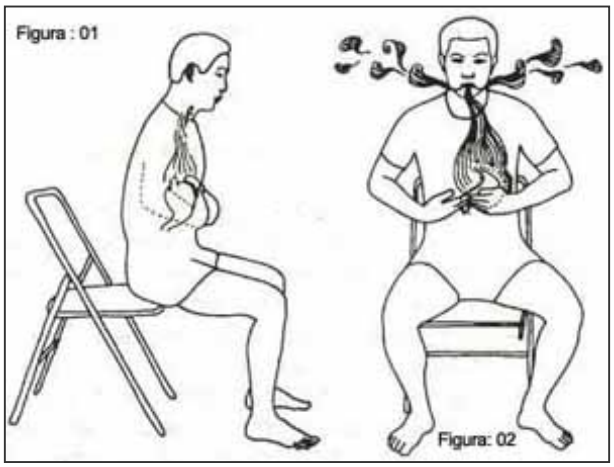
♦ **Posición y Ejercicio**

- Note el bazo; sienta la relación que tiene con la boca.

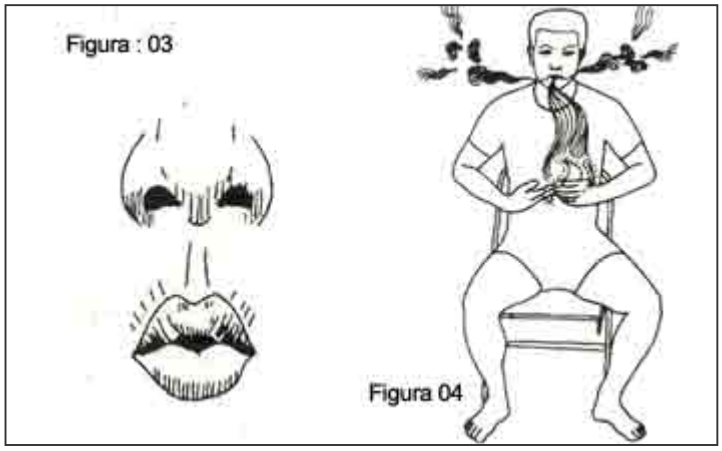


- Inspire profundamente mientras coloca las manos con el dedo índice sobre la parte baja Figura 01

- (ligeramente a la izquierda) del esternón. Presione con los dedos mientras empuja con la parte media de la espalda. Figura 02



- Emita el sonido 'HUUUU' de modo "Subvocálico", sentido en las cuerdas vocales (Figura 03). Expela el exceso de calor, la humedad y la preocupación, el sufrimiento, la compasión y la pena. (Figura 04)



- Envíe aire al bazo, al páncreas y al estómago (Figura 05) o imagine una luz de color amarillo brillante y las cualidades de la justicia, la compasión, la capacidad de centrarse y el sentido musical al entrar en estos órganos.
- Baje las manos lentamente hasta el regazo, con las palmas hacia arriba. (Figura : 06)
- Cierre los ojos, respire normalmente e imagine que aún está emitiendo el sonido. Note las sensaciones que está experimentando y el intercambio de energía.
- Repita la secuencia de 3 a 6 veces.
- Repita la secuencia de 9 a 36 veces para aliviar la indigestión, las náuseas y la diarrea, así como para desintoxicar el bazo. Este sonido, practicado junto con los otros, es más efectivo y saludable que el uso de antiácidos. Es el único sonido que puede practicarse inmediatamente después de comer.

EJERCICIO DEL TRIPLE CALENTADOR (O DE CIRCULACION SEXUAL): SEXTO SONIDO CURATIVO

- **Características**

- El "Triple Calentador" afecta a los tres centros de energía del organismo. El nivel superior, que consta de cerebro, corazón y pulmones, es caliente. El nivel medio, que comprende el hígado, los riñones, el estómago, el páncreas y el bazo es templado. El nivel inferior contiene el intestino grueso y el delgado, la vejiga y los órganos sexuales y es frío. El Sonido Triple Calentador equilibra la temperatura de los tres niveles, llevando la energía caliente al centro inferior y la energía fría al superior, a través del tracto digestivo. Ayuda a conciliar un sueño profundo y relajante. Muchos alumnos han podido romper una larga dependencia de diversos somníferos con la práctica de este sonido. Es también muy efectivo para combatir el estrés. No hay estación, color ni emoción asociados con el Triple Calentador.

- **Posición y Ejercicio**

- Tiéndase boca arriba. Eleve las rodillas con ayuda de una almohada si siente dolor en la zona lumbar.
- Cierre los ojos e inspire profundamente, expandiendo el estómago y el pecho sin esfuerzo. (Figura 07)

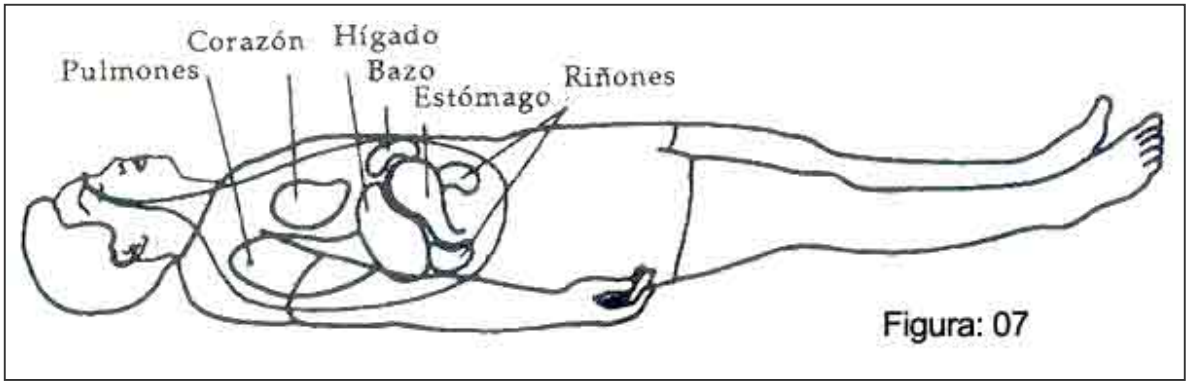
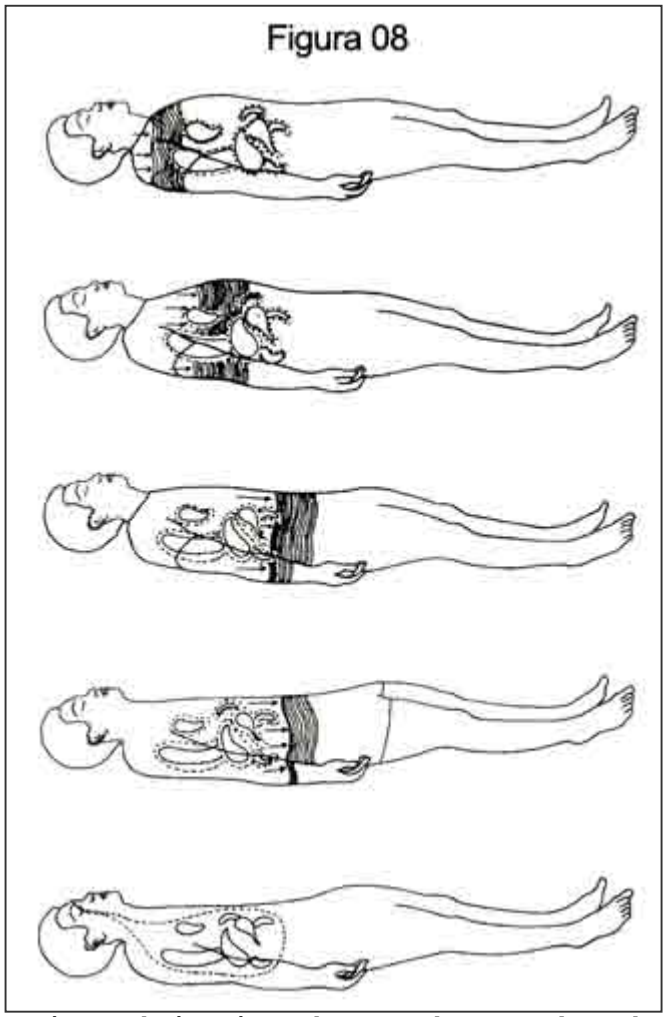


Figura: 07

3. Emita el sonido "Hiiii' 'subvocálicamente", mientras imagina un gran rodillo que aprieta y hace salir su aliento, desde la parte alta del pecho hasta la parte baja del abdomen. (figura 08) Imagine el pecho y el abdomen planos como una hoja de papel y siéntase ligero, brillante y vacío. Descanse respirando de forma normal.



- Repítalo de 3 a 6 veces o más, si todavía está completamente despierto. El Sonido Triple Calentador puede utilizarse también para relajarse, sin necesidad de quedarse dormido, tendido de lado o sentado en una silla. Túmbese boca arriba; cierre los ojos; respire profundamente.

♦ PRACTICA DIARIA

Intente practicar los Seis Sonidos Curativos diariamente

Cualquier hora del día es buena. La práctica es especialmente efectiva a la hora de acostarse, ya que produce un sueño profundo y relajante. Una vez que se ha aprendido el procedimiento, se tardan sólo 10 o 15 minutos.

Elimine el calor después del ejercicio intenso

Practique los Seis Sonidos Curativos después de ejecutar cualquier ejercicio intenso: una carrera, aeróbic, artes marciales o después de cualquier tipo de yoga o meditación que produzca mucho calor en la zona superior (corazón y cerebro). Esto previene el peligroso recalentamiento de los órganos que podría presentarse de otro modo. No se dé una ducha fría después del ejercicio físico: es un contraste demasiado fuerte para los órganos. Practique los sonidos en el orden adecuado

Practique los sonidos siempre en el orden adecuado:

Sonido del Pulmón (otoño), Sonido del Riñón (invierno), Sonido del Hígado (primavera), Sonido del Corazón (verano), Sonido del Bazo (verano de la India) y Sonido Triple Calentador.
Si un órgano en especial o el síntoma que le acompaña le produce molestias, aumente el número de veces de práctica del sonido correspondiente sin pasar por toda la secuencia completa.

Estación, órgano y sonido:

Un órgano trabaja más, generando por ello más calor, durante la estación en la que es dominante. Por ello, ejercítelo más. Por ejemplo, en primavera, practique el sonido del Hígado de 6 a 9 veces, mientras que realiza los otros de 3 a 6 veces. Si no tiene tiempo o está muy cansado, limítese a hacer sólo los ejercicios del pulmón y de los riñones.

Mantenga el contacto con los órganos durante el período de descanso:

El período de descanso entre cada sonido es muy importante. En él, nos ponemos en contacto con los órganos, y somos más conscientes de ellos. A menudo, cuando descansamos y sonreímos a un órgano, podemos notar el intercambio de la energía Chi entre él, las manos y las piernas. La cabeza también siente el fluir de la energía. Tómese todo el tiempo que desee para los periodos de descanso.

♦ SABIDURIA TAOISTA DE LA VIDA DIARIA

LA SONRISA QUE ELIMINA EL STRESS:

Acuérdese siempre de sonreír sinceramente con los ojos y de llenar su corazón de amor. Esto actúa como la medicina preventiva. Cuando estamos tristes, enfadados, llorosos, deprimidos o nerviosos, nuestros órganos segregan sustancias nocivas; por el contrario, si nos sentimos felices y sonreímos, producen, en cambio, una secreción parecida a la miel que proporciona salud. Es de todos conocido que la vida de hoy es demasiado ajetreada. Para muchos, terminar el día de trabajo con dolor de cabeza se ha convertido en una costumbre. Cuando, al parecer, las presiones y tensiones se alzan a nuestro alrededor e incluso dentro de nosotros, "hay que encontrar una solución'. Por extraño que parezca, la mejor solución es no hacer nada. Cuando se nos presenta una situación molesta, cualquiera que sea, hemos de aprender a no dejarnos abrumar por ella. Para ello, sólo tenemos que sonreír. En ese sencillo acto, el mundo vuelve a cobrar sentido, y lo que de otro modo habría creado complicaciones, así parece no ocurrir nunca. Al principio, puede sernos muy difícil comprender los resultados de la Sonrisa Interior y, más aún, convertirla en una nueva experiencia; sin embargo, con suficiente práctica, podemos hacer de ella parte integrante de nuestra vida. Dondequiera y comoquiera que se encuentre, de pie, andando, sentado, acuérdese de sonreír y relajarse, llene su corazón de amor y deje que ese sentimiento de afecto se extienda por todo su cuerpo. Esto es también muy sencillo y muy efectivo. Se trata de cultivar la paz y un corazón afectuoso; sonría con frecuencia y sus problemas se desvanecerán.

HABLE PENSANDO LO QUE DICE

Hable menos y elija cuidadosamente las palabras que dice, cuándo y cómo las dice. Hablar con propiedad es una bendición para todos y, hablar menos, ayuda a conservar el Chi.

MENOS PREOCUPACION Y MAS ACCION

Piense menos en el futuro y en el pasado, puesto que son motivos de preocupación y la preocupación produce estrés. Trate de concentrarse, en cambio, siempre que pueda (y no olvide que la concentración "ocurre' y no se puede forzar) y desarrolla actitudes de perdón y disponibilidad en su vida diaria.

DESARROLLE EL PODER MENTAL

Los métodos taoístas comprenden también el desarrollo del poder mental y generativo. La palabra "mente" significa también 'corazón' en muchas lenguas orientales, como la china. Cuando el ser humano evoluciona hasta el punto de no preocuparse por ambiciones personales, cuando es capaz del olvido de sí mismo y del desarrollo de su propio corazón, dispone de medios para liberarse de la enfermedad. Cuando esté enfermo y practique la meditación, no piense que lo hace para curarse de la enfermedad. Debe concentrarse, simplemente, sin embargo, en un punto concreto o en un método. y todo lo demás perderá importancia.

CONTROLE SU VIDA SEXUAL; NO PERMITA QUE ESTA LE DOMINE A USTED

Refrene su actividad sexual. Una eyaculación demasiado frecuente reducirá notablemente su energía Chi y su capacidad de concentración. La mente se ve afectada por lo que recibe a través de los ojos, oídos, boca, nariz y cerebro, es decir, a través de los sentidos. Cuando somos jóvenes y estamos expuestos a la lectura de temas sexualmente estimulantes, no estamos preparados para enfrentarlos de un modo que nos permita conservar la energía. Por tanto, se suele recomendar la concentración y el evitar las "distracciones'.

MUESTRE RESPETO POR SU CABEZA Y MANTENGA CALIENTES LOS PIES

Acostúmbrese a considerar su cabeza con el mayor respeto. Piense en ella como el templo de Dios y de la mente. Véala como el templo del espíritu y el control principal todos los órganos vitales. Hay una regla de fácil cumplimiento: 'Cabeza fría, pies calientes'. Si la sigue, se asegurará de no acumular demasiada energía en la cabeza, lo que podría causarle incomodidad ,e incluso enfermedades. Cuando se acumula energía en ella, puede producirse una elevación de la presión arterial. Si se dirige la energía a los pies, bajará la presión; así, si mantenemos los pies calientes, podemos llegar a prevenir un ataque al corazón. Por tanto, frótese los pies y manténgalos calientes. Cuando termine, debe almacenar la energía en el ombligo y mantenerlo igualmente caliente.

CONSERVE EL CUELLO CALIENTE

Por el cuello pasan numerosos nervios y vasos sanguíneos; por otra parte, el cuello sirve de conexión con esa parte del cuerpo tan importante de la que hemos hablado: la cabeza. Por ello, ha de tratarlo bien; manténgalo caliente y suelto premiándolo con una amplia sonrisa. No abuse de los sentidos. No mire o escuche durante mucho tiempo. Cuando se utilizan en exceso los sentidos, puede producirse una enfermedad. Si no tiene medida en la comida y la bebida, el resultado seguro será una salud deficiente. Para prolongar la vida y evitar las enfermedades, trague saliva varias veces al día. No se exponga a corrientes de aire después de bañarse o de sudar. Transforme el Chi de desecho de su organismo en Chi puro y renovado practicando la Orbita Microc6smica y abriendo las 32 vías. Complazca a sus divinidades interiores y podrá, con el tiempo, acercarse a la inmortalidad.

SARIDURIA EN LA ALIMENTACION

Está comprobado que comer en exceso y acostarse o sentarse durante un tiempo prolongado tras las comidas acorta la vida. Deje de comer antes de estar saciado y, después, dé un paseo; no coma nada en absoluto por la noche, antes de acostarse. Ingiera pequeñas cantidades de comida con más frecuencia. De ese modo, se asegurará una buena digestión y no sobrecargará sus cinco órganos. Ingiera primero los alimentos calientes; después, los templados; y, si un día no hay ningún alimento frío en su menú, beba un poco de agua fría. Antes de comer, inhale siempre ligeramente y trague un poco de aire.
Trate de comer más alimentos picantes en primavera, ácidos en verano, amargos en otoño y menos salados en invierno, pero siempre sin excesos. En general, la comida cocida es mejor que la cruda y comer poco es mejor que comer mucho. Si en alguna ocasión come demasiado, tenga cuidado de no beber demasiada agua y de no tragarla rápidamente. La indigestión se produce por comer en exceso, en especial cuando se lleva mucho rato pasando hambre. No ingiera alimentos crudos con el estómago vacío, porque esto recalienta el diafragma. Demasiadas verduras crudas pueden alterar el color saludable de una persona.

NO COMETA ESTOS EXCESOS

Andar durante mucho tiempo daña los tendones; estar sentado durante mucho tiempo perjudica a los músculos; estar de pie durante un largo período es nocivo para los huesos; estar acostado demasiado tiempo afecta a la energía vital y mirar fijamente durante un tiempo prolongado daña a la sangre.
La ira, la tristeza, el pesar y la melancolía son dañinos, pero también lo son la alegría o el placer excesivos.
Sufrir es nocivo; la abstinencia sexual es perjudicial; la ansiedad también lo es; en resumen, olvidar la moderación es perjudicial.

LA ALEGRIA ACRECIENTA EL CHI

Con una gran alegría, se eleva el Chi. Una gran tristeza se provoca el cese del flujo del Chi.
La actividad sexual demasiado frecuente puede tener como consecuencia el agotamiento de la energía vital.
Tragar saliva es incrementar su esencia. Cuando esté enfermo, no guarde cama con la cabeza orientada hacia el norte.
Tras despertarse, no es conveniente hablar demasiado, pues esto disminuye la energía vital.

CUIDADO DE LA SALUD SEGUN LAS ESTACIONES

Durante el invierno, procure mantener los pies calientes y fría la cabeza. En primavera y otoño, deje que tanto la cabeza como los pies estén a una temperatura más baja. Cuando se sienta enfermo y esté sudando, no beba agua fría, pues esto puede dañar el corazón y el estómago.
En primavera y en verano, acuéstese con la cabeza orientada hacia el este, mientras que en otoño y en invierno, ha de orientarla al oeste.
Para mantenerse libre de enfermedades, los maestros recomiendan orinar en cuclillas antes de comer y de pie tras las comidas. La mejor postura para dormir, si queremos aumentar nuestra energía vital, es de lado, con las rodillas flexionadas.
En verano y en otoño, acuéstese temprano y levántese temprano también; en invierno, retírese temprano y levánte se tarde y en primavera acuéstese cuando aún haya luz del día y levántese temprano. Al amanecer, a mediodía, durante la tarde, al atardecer y a medianoche, lávese los dientes y enjuáguese la boca siete veces; esto le prolongará la vida y le fortalecerá los huesos, los dientes, los músculos, las uñas y el pelo.

Fin